ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २२ अंक : ५
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २३९)
१ नवम्बर २०१२ मूल्य : ₹ ६
कार्तिक-मार्गशीर्ष वि.सं. २०६९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब,
सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५

सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)
भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

इस अंक में...

(१) नूतन वर्ष का नूतन आशीर्वाद २
(२) पर्व मांगल्य ✻ तुम्हारे जीवन में हो नित्य दिवाली ४
(३) प्रेरक प्रसंग ✻ सत्संग के दो वचनों का कमाल ७
(४) ज्ञान व अज्ञान का सिद्धकर्ता कौन ? १०
(५) भागवत प्रसाद ✻ भगवद्भक्त राजा पृथु ११
(६) जीवन सौरभ ✻ मेरे गुरुदेव कहाँ स्थित हैं ? १२
(७) सुखमय जीवन के सोपान १४
✻ सर्वोन्नति का राजमार्ग : गोपालन
(८) जीवन सौरभ १६
✻ सद्गुरु तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं...
(९) संयम की शक्ति ✻ वीर्यरक्षा के प्रयोग १८
(१०) संत चरित्र १९
✻ एक जीवन्मुक्त महापुरुष की अपनी माँ के साथ सहज चर्चा
(११) घर परिवार ✻ गृहस्थ में शांति के उपाय २०
(१२) एकादशी माहात्म्य २२
✻ पापनाशक व अक्षय पुण्य प्रदान करनेवाला व्रत
✻ कैसे हुई एकादशी की उत्पत्ति ?
(१३) भगवन्नाम महिमा २४
✻ भगवदीय अमृत प्रकटाये : भगवन्नाम
(१४) ज्ञानवर्धक पहेलियाँ २५
(१५) गुरुदेव तेरी रहमत २५
(१६) शास्त्र प्रसाद २६
✻ मुक्ति नहीं गुरुभक्ति चाहिए
(१७) साधना प्रकाश २७
✻ सद्गुरु से क्या सीखें ?
(१८) संत वाणी २८
✻ श्रीरंगजी के प्रेरक उपदेश
(१९) सेवा संजीवनी २९
✻ भाग्य के बंद द्वार खुल गये
(२०) उत्तम स्वास्थ्य हेतु उत्तम टेबलेट : होमियो पावर केयर २९
(२१) शरीर स्वास्थ्य ३०
✻ बलसंवर्धक शीत ऋतु
✻ नारी कल्याण पाक ✻ संधिशूलहर पाक
(२२) संस्था समाचार ३२

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

A2Z NEWS	आस्था THE FAITH CHANNEL	care WORLD	सत्संग टी.वी.	वरदान	अध्यात्म टी.वी.	MAGIK TV	मंगलमय चैनल
रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे तथा दोपहर २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)	रोज सुबह ९-४० बजे	रोज सुबह ७-०० बजे	रोज रात्रि १०-०० बजे	रोज सुबह ८-४० बजे	रोज सुबह ९-०० बजे	रोज सुबह ६-०० बजे व शाम ६-३० बजे	www.ashram.org पर उपलब्ध

सजीव प्रसारण के समय नित्य के कार्यक्रम प्रसारित नहीं होते।

✻ 'A2Z चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ४२५) पर उपलब्ध है।
✻ 'आस्था चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ६५०) पर उपलब्ध है।
✻ 'मंगलमय चैनल' इंटरनेट पर www.ashram.org/live लिंक पर उपलब्ध है।

Opinions expressed in this magazine are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

पर्व मांगल्य

तुम्हारे जीवन में हो नित्य दिवाली

- पूज्य बापूजी

(दीपावली पर्व : ११ से १५ नवम्बर)

पाँच पर्वों का झुमका

विश्व के जो भी मजहब, पंथ हैं, उनमें सबसे ज्यादा और सुखदायी पर्व हैं तो हिन्दुस्तान में, हिन्दू संस्कृति में हैं। उन सुखद और आनंददायी पर्वों में पर्वों का झुमका है तो दिवाली है। धनतेरस, नरक चतुर्दशी (काली चौदस), दिवाली, नूतन वर्ष, भाईदूज - यह पर्वों का पुंज है। इसमें जीव नित्य दिवाली मना सके ऐसा संकेत है।

धनतेरस के दिन भगवान धन्वंतरि ने दुःखीजनों के रोग-निवारणार्थ आयुर्वेद का प्राकट्य किया था। इस दिन संध्या के समय घर के बाहर हाथ में जलता हुआ दीप लेकर भगवान यमराज की प्रसन्नता हेतु उन्हें इस मंत्र के साथ दीपदान करना चाहिए। इससे अकाल मृत्यु नहीं होती।

मृत्युना पाशदण्डाभ्यां कालेन च मया सह।
त्रयोदश्यां दीपदानात् सूर्यजः प्रीयतामिति ॥

(स्कंद पुराण, वैष्णव खंड)

यमराज को दो दीपक दान करने चाहिए व तुलसी के आगे दीपक रखना चाहिए। इससे दरिद्रता मिटाने में मदद मिलती है।

नरक चतुर्दशी और दीपावली की रात 'मुक्तिकारक मुहूर्त' माना गया है, यह जप-तप के लिए श्रेष्ठ है। नरक चतुर्दशी की रात में जप करने से मंत्र सिद्ध होता है। इस रात्रि को सरसों के तेल या देशी घी का दीया जला के उसका काजल उतारकर रखें तो वह काजल लगानेवाले व्यक्ति को नजर नहीं लगती, नेत्रज्योति में फायदा होता है तथा भूतबाधा भाग जाती है।

दीपावली के दिन पटाखे फोड़ना, दीये जलाना यह उस अखंड ब्रह्म की ओर संकेत है। दीये अनेक जगमगाते हैं, हजारों-लाखों नहीं करोड़ों-करोड़ों दीये जगमगाते हैं किंतु सभी दीयों में प्रकाश वही-का-वही। किस्म-किस्म के पटाखे फूटते हैं लेकिन गंधक सभीमें एक। मिठाइयों के स्वाद अनेक परंतु सबमें मिठास तत्त्व एक-का-एक। ऐसे ही चित्त अनेक, वृत्तियाँ अनेक, राग-द्वेष अनेक, भय, हर्ष, शोक अनेक लेकिन चैतन्य सत्ता एक-की-एक। यह दीपावली अनेक रंगों में, अनेक दीपों में, अनेक मिठाइयों में, अनेक पटाखों में, अनेक सुखाकार, दुःखाकार, लोभाकार, मोहाकार चित्त-वृत्तियों में, अनेक अवस्थाओं में ज्ञान देवता एक का संदेश देती है।

दिवाली का आध्यात्मिकीकरण

ये ऐहिक दिवालियाँ ऐहिक हर्ष देती हैं लेकिन ऐहिक दिवाली का निमित्त साधकर आध्यात्मिक दिवाली मनाने का जो लोग उद्देश्य बनाते हैं, वे धनभागी हैं। जैसे दिवाली में चार काम करते हैं - साफ-सफाई करते हैं, नयी चीज लाते हैं, दीये जलाते हैं, मिठाई खाते-खिलाते हैं। **घर साफ-सूफ करते हैं,** ऐसे अपना साफ इरादा कर दो कि हमको इसी जन्म में परमात्म-सुख, परमात्म-ज्ञान, परमात्म-आनंद, परमात्म-माधुर्य पाना है।

दूसरा काम नयी चीज लाना। जैसे घरों में चाँदी, कपड़े या बर्तन आदि खरीदे जाते हैं, ऐसे ही अपने चित्त में उस परमात्मा को पाने के लिए कोई दिव्य, पवित्र, आत्मसाक्षात्कार में सीधा साथ दे ऐसा जप, ध्यान, शास्त्र-पठन आदि का व्रत-

नियम ले लेना चाहिए। जैसे गांधीजी ने अपने जीवन में व्रत रख दिया था, हफ्ते में एक दिन न बोलने का व्रत, ब्रह्मचर्य का व्रत, सत्य का व्रत, प्रार्थना का व्रत... ऐसे ही कोई ऐसा व्रत आप अपने जीवन में, अपने चित्त में रख दें जिस व्रत से सर्वदुःखनाशक और परम सुख, शाश्वत सुख प्राप्त हो, अपने लक्ष्य की तरफ दृढ़ता से चल सकें और अपना ईश्वरीय अंश विकसित कर सकें।

तीसरा काम है आप दीये जलाते हैं। बाह्य दीयों के साथ आप ज्ञान का दीया जलाओ। हृदय में है तो आत्मा है और सर्वत्र है तो परमात्मा है। जैसे घड़े में है तो घटाकाश है, सर्वत्र है तो महाकाश है। वह परमात्मा दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं, सबका अपना-आपा है। **ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।** उस वासुदेव के नजरिये से, ज्ञान के नजरिये से अपने ज्ञानस्वरूप में जगो। व्यर्थ का खर्च न करो, व्यर्थ का बोलो नहीं, व्यर्थ का सोओ नहीं, ज्यादा जगो नहीं, **युक्ताहारविहारस्य...** ज्ञान का दीप जलाओ।

चौथी बात मिठाई खाना और खिलाना है। आप प्रसन्न रहिये। सुबह गहरा श्वास लेकर सवा मिनट रोकिये और 'मैं आनंदस्वरूप ईश्वर का हूँ और ईश्वर मेरे हैं।' - यह चिंतन करके दुःख, अशांति और नकारात्मक विचारों को फूँक मार के बाहर फेंक दो। ऐसा दस बार करो, आप मीठे रहेंगे, अंतरात्मदेव के ध्यान की, वैदिक चिंतन की मिठाई खायेंगे और आपके सम्पर्क में आनेवाले भी मधुर हो जायेंगे, उन्हें भी प्रेमाभक्ति का रस मिलेगा।

सुख-सम्पदा-आरोग्य बढ़ाने हेतु

(१) दीपावली के दिन नारियल व खीर की कटोरी लेकर घर में घूमें। घर के बाहर नारियल फोड़ें और खीर ऐसी जगह पर रखें कि कोई जीव-जंतु या गाय खाये तो अच्छा है, नहीं तो और कोई प्राणी खाये। इससे घर में धन-धान्य की बरकत में लाभ होता है।

(२) घर के बाहर हल्दी और चावल के मिश्रण या केवल हल्दी से स्वस्तिक अथवा ॐकार बना दें। यह घर को बाधाओं से सुरक्षित रखने में मदद करता है। द्वार पर अशोक और नीम के पत्तों का तोरण (बंदनवार) बाँध दें। उससे पसार होनेवाले की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी।

(३) आज के दिन सप्तधान्य उबटन (पिसे हुए गेहूँ, चावल, जौ, तिल, चना, मूँग और उड़द से बना मिश्रण) से स्नान करने पर पुण्य, प्रसन्नता और आरोग्यता की प्राप्ति होती है। दिवाली के दिन अथवा किसी भी पर्व के दिन गोमूत्र से रगड़कर स्नान करना पापनाशक स्नान होता है।

(४) इन दिनों में चौमुखी दीये जलाकर चौराहे पर चारों तरफ रख दिये जायें तो वह भी शुभ माना जाता है।

(५) दीपावली की रात को घर में लक्ष्मीजी के निवास के लिए भावना करें और लक्ष्मीजी के मंत्र का भी जप कर सकते हैं। मंत्र :

ॐ नमो भाग्यलक्ष्म्यै च विद्महे।
अष्टलक्ष्म्यै च धीमहि। तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात्।

(६) घी, गुड़, चंदन-चूरा, देशी कपूर, गूगल, चावल, जौ और तिल - इन आठ चीजों का मिश्रण करके अगर कुटुम्ब के लोग दिवाली की रात जले हुए गाय के गोबर के कंडे पर पाँच-पाँच आहुतियाँ डालते हैं तो उस घर में सम्पदा और सुसंवादिता की सम्भावना बढ़ जाती है। मंत्र - **ॐ स्थानदेवताभ्यो नमः। ॐ ग्रामदेवताभ्यो नमः। ॐ कुलदेवताभ्यो नमः।** फिर विशेष रूप से दो अथवा पाँच आहुतियाँ लक्ष्मीजी के लिए डालें।

(७) घर में विसंवादिता मिटाने के लिए गौ-चंदन अगरबत्ती पर देशी गाय का घी डाल के

जलायें, घर के लोग मिलकर 'हरि ॐ' का गुंजन करें । दीवाल पर या कहीं भी अपने नेत्रों की सीध में इष्टदेवता या सद्गुरु के नेत्र हों, उन्हें एकटक देखें और आसन बिछाकर ऐसी ध्वनि (ॐकार का गुंजन) करें । और दिनों में नहीं कर सकें तो दिवाली के पाँच दिन तो अवश्य करें, इससे घर में सुख-सम्पदा का वास होगा । परंतु यह है शरीर का घर, तुम्हारा घर तो ऐसा है कि महाराज ! सारी सुख-सम्पदाएँ वहीं से सबको बँटती रहती हैं और कभी खूटती नहीं । उस अपने आत्म-घर में आने का भी इरादा करो ।

नूतन वर्ष : दीपावली वर्ष का आखिरी दिन है और नूतन वर्ष प्रथम दिन है । यह दिन आपके जीवन की दैनंदिनी का पन्ना बदलने का दिन है ।

नूतन वर्ष कैसे मनायें ?

भीष्म पितामह ने राजा युधिष्ठिर से कहा :

यो यादृशेन भावेन तिष्ठत्यस्यां युधिष्ठिर ।
हर्षदैन्यादिरूपेण तस्य वर्षं प्रयाति वै ॥

'हे युधिष्ठिर ! आज नूतन वर्ष के प्रथम दिन जो मनुष्य हर्ष में रहता है, उसका पूरा वर्ष हर्ष में जाता है और जो शोक में रहता है, उसका पूरा वर्ष शोक में व्यतीत होता है ।'

'जो साक्षीस्वरूप है, ज्ञानस्वरूप है, चैतन्यस्वरूप है, जो सुख-दुःख का द्रष्टा है, अनंत ब्रह्मांडों की उथल-पाथल हो जाय फिर भी जो ज्यों-का-त्यों रहता है, उस आत्मदेव की हम उपासना करते हैं ।' - ऐसा चिंतन करके दिवाली की रात सो जाओ और सुबह होगी तुम्हारी ऐ... भक्ति का पुंज ! प्रभात को जब उठोगे तो नये वर्ष में प्रवेश करोगे और नये वर्ष में नयी उमंग, उत्साह, शांति... जो चैतन्य है वह नित्य नवीन है, नित्य ज्ञानस्वरूप, आनंदस्वरूप, शाश्वत है और जो माया है, उसमें परिवर्तन होता है । परिवर्तन होता है परमात्मा की प्रकृति में, परमात्मा में परिवर्तन नहीं होता । तो हम उसी परमात्मा का ध्यान करते हैं जो नित्य नूतन रहते हैं, जो नित्य एकरस हैं । ॐ शांति... ॐ आनंद...

नूतन वर्ष में पुण्यदायी दर्शन

आज के दिन पुण्यमय वस्तुओं के दर्शन का भी शास्त्र में उल्लेख है । परम पुण्यमय तो भगवान हैं और भगवान को पाये हुए संत-महापुरुष ही हैं । लेकिन जिनको संत-दर्शन नहीं मिल पाते उनके लिए देवमूर्ति, शास्त्र, जौ, बछड़े को दूध पिलाती गाय, फलों से भरी हुई टोकरी, दीपक, चंदन, असली हीरा, गाय का घी, दूध, दही, गोझरण, नये सात्त्विक वस्त्र, जल से भरा हुआ कुम्भ आदि का दर्शन हितकारी, सुखदायी व शुभ माना जाता है ।

भाईदूज यह पर्वपुंज का पाँचवाँ दिन है । भाईदूज का पर्व हमारे मन को उन्नत रखता है और परस्पर संकल्प देकर सुरक्षित भी करता है । कोई बहन ऐसा नहीं चाहती कि मेरा भैया साधारण रहे, इसलिए बहन भाई के ललाट पर तिलक करती है और संकल्प करती है कि 'मेरा भैया त्रिलोचन बने, विकारों में न गिरे, सूझबूझ बढ़ाये, सुख-दुःख में सम रहे और ॐकारस्वरूप ईश्वर की शक्ति जाग्रत करे ।'

(दीपावली पर लक्ष्मीप्राप्ति की साधना-विधि के लिए आश्रम से प्रकाशित 'सदा दिवाली' और 'पर्वों का पुंज दीपावली' पुस्तकें पढ़ें ।) ❐

शुभकर्मों के नाश से रक्षा हेतु

'सनत्कुमार संहिता' एवं 'धर्मसिंधु' ग्रंथ के अनुसार जो नरक चतुर्दशी (१३ नवम्बर) के दिन सूर्योदय के बाद स्नान करता है उसके शुभकर्मों का नाश हो जाता है । 'स्कंद पुराण' के अनुसार इस दिन प्रातःकाल स्नान करनेवाले को यमलोक नहीं देखना पड़ता ।

सत्संग के दो वचनों का कमाल

- पूज्य बापूजी

जो अपने-आपको विषय-विकारों में, चिंताओं में, दुःखों में धकेलता है, वह अंधकूप में गिरता है और जो अपने-आपको भगवत्प्रकाश में, भगवद्ज्ञान में, भगवत्शांति में, भगवन्माधुर्य में, भगवत्प्रेम में पहुँचाता है, वह वास्तव में मनुष्य-जीवन का फल पाता है। मनुष्य-जीवन में दो चीजें नितांत आवश्यक हैं - बुद्धि और श्रद्धा। बिना श्रद्धा के बुद्धि शुष्क, उद्दंड हो जायेगी, बम बनायेगी, लोगों का शोषण करके बड़ा बनने के रास्ते जायेगी।

बिंदुसार का पुत्र था सम्राट अशोक। उसको राज्य मिला तो राज्य का विस्तार, विस्तार, और विस्तार करते-करते उसने कलिंग देश, जिसको आज कालाहांडी (ओड़िशा) बोलते हैं, उस पर चढ़ाई कर दी। लड़ाई करते-करते महीना-दो महीना, एक वर्ष-दो वर्ष करते चार वर्ष बीत गये। दोनों पक्षों के लाखों-लाखों सैनिक मरे पर कोई नतीजा नहीं आ रहा था। अशोक चिंतित था, इतने में सेनापति दौड़ा-दौड़ा आया, बोला : ''महाराज की जय हो ! खुशखबर है; कलिंग देश का सम्राट युद्ध में मारा गया। अब हमारी जीत हुई है।''

जीत क्या हुई है, सदा के लिए हार हो गयी। क्या यह खुशखबर है कि कोई मारा गया और हमें सम्पदा मिलेगी ! यह बुद्धिमानों का बुद्धिवाद है। जिनको जीवन का मूल्य पता नहीं वे वासनावान, अहंकारी इसे खुशखबरी मानते हैं। लोगों की हत्या करके, लोगों से कर (टैक्स) लेकर देश-परदेश में खूब धन जमा करने का अवसर मिलेगा - यह खुशखबरी है ? दूसरों के बच्चे बिना दूध के, बिना आहार के, बिना पढ़ाई के, बिना वस्त्रों के नंगे-भूखे घूम रहे हैं और आप बेईमानी करके, देश को शोषित करके देश-परदेश में पैसा जमा कर रहे हैं - यह बुद्धिमत्ता है ?

अन्धं तमः प्रविशन्ति...

(ईशावास्योपनिषद् : १२)

उपनिषद् कहती है वे अंधकार में फँस जाते हैं।

इस कथा के साथ सम्राट अशोक को सबके मंगल में लगानेवाली एक कन्या का इतिहास जुड़ा है। सेनापति बोला : ''परंतु चिंता की बात है कि अभी तक दुर्ग का द्वार खोलने में हम सफल नहीं हो पाये।''

अशोक : ''कोई बात नहीं, कल सुबह हम स्वयं सेना की आगेवानी करेंगे और दुर्ग का द्वार खुलवा देंगे।''

सुबह अशोक और उसकी सेना दुर्ग के द्वार के पास पहुँची। सम्राट ने अपनी सेना को सम्बोधित किया : ''मगध के बहादुरो ! तुम्हारे अथक प्रयास से कलिंग देश का राजा मारा गया है। अब दुर्ग का द्वार खोलना है। आज मेरी आगेवानी में दुर्ग का द्वार खोला जायेगा।''

अन्धं तमः प्रविशन्ति...

बाहर की सम्पदावाले का द्वार खोलना यह अंधकूप में गिरना है किंतु अपने हृदय का द्वार खोलकर हृदयेश्वर का ज्ञान पाना यह प्रकाशपुंज प्रकटाना है। जीवन में ज्ञान का, सजगता का, विवेक का प्रकाश हो और श्रद्धा हो। बिना विवेक की श्रद्धावाले को कोई भी फँसा देता है। ऐसे

श्रद्धालुओं का शोषण होता रहता है । यह विवेक तुम्हें जगाता है । विवेक के बिना श्रद्धा अंधी होती है, कहीं-न-कहीं अनुचित स्थान पर फँसी रहती है और श्रद्धा के बिना विवेक उद्दंड होता है । मनमाना सफलता का मापदंड लेकर चल पड़ता है । उसी रास्ते था अशोक ।

दुर्ग का द्वार खोलने के लिए सैनिकों को उत्साहित किया, रणभेरी, विजय का बिगुल बजवाया । अपने बल से द्वार खोलें उसके पहले अचानक द्वार खुल गया । अंदर से पद्मा नाम की राजकन्या घोड़े पर सवार होकर अपनी कई महिला सैनिकों के साथ गर्जना करती हुई निकली ।

पद्मा बोली : ''सम्राट अशोक ! दुर्ग में प्रवेश करने का दुस्साहस न करो । जब तक हमारे शरीर में प्राण हैं, तब तक तुम दुर्ग में प्रवेश नहीं कर सकते । मेरे पिता के हत्यारे ! अपने लाखों-लाखों सैनिकों को कुर्बान करके अहं पोसनेवाले और हमारे लाखों सैनिकों की जान लेकर अपनी वासना की तृप्ति में लगे हुए अंधकूप में जानेवाले सम्राट ! सावधान !!''

धन कमा के, सत्ता कमा के, चीजें कमा के बड़ा बनने की जो अंध-परम्परा है, उसको कलिंग देश की एक कन्या ने ललकार दिया । सत्संगी कन्या ने कहा : ''तुम्हारे पिता बिंदुसार का राज्य भी तुम नहीं ले जाओगे तो दूसरों का राज्य छीनकर क्या करोगे ? कई राजाओं को तुमने मौत के घाट उतारा । लाखों आदमी मर गये । कितने सैनिकों के मासूम बच्चे रोते होंगे, कितने सैनिकों की माताएँ रोती होंगी, कितने सैनिकों की पत्नियाँ रोती होंगी... तुमने कइयों को अनाथ बना दिया । यह राज्यसत्ता है कि अंधसत्ता है ? राजा तो प्रजा का पालक, मानवता का पालक होना चाहिए । राजा ही मानवता का विनाशी हो गया !''

अभी हम ७०० करोड़ लोग हैं । हम मर-मर के सात बार मरें इतने बम तो तैयार हैं लेकिन फिर भी रात-दिन बम बनाये जा रहे हैं । दूसरों को मारकर, लूट-खसोटकर बड़ा बनना यह अंधकूप में गिरना है ।

सासु ! तुम बहू को मत दबोचो । बहू ! तुम सासु को मत नीचा दिखाओ । जेठानी ! देवरानी की निंदा करके अंधकूप में मत गिरो बेटी ! देवरानी ! जेठानी में दोष देखकर अंधकूप में मत गिरो । पड़ोसी-पड़ोसी एक-दूसरे को नीचा दिखाकर अपना मन, जीवन अंधकूप में मत गिराओ । नित्य प्रकाश में रहो । वेद कहता है :

असतो मा सद्‌गमय ।

हम असत्य से बचकर सत्य की तरफ जायें । तो सत् क्या है, असत् क्या है - यह अंधकार में नहीं दिखेगा । इसीलिए वेद भगवान की प्रार्थना है : **तमसो मा ज्योतिर्गमय ।**

अंधकार से निकलकर हम प्रकाश में जियें ।

''सम्राट ! तुम अंधकूप में स्वयं परेशान हो और अपनी प्रजा को भी परेशान कर रहे हो । प्रजा से कर नोचकर लोगों को मरवा रहे हो । तुम्हें शांति नहीं है । तुम अपने दिल पर हाथ रखो, क्या तुम्हारे जीवन में है बरकत ? है प्रसन्नता ? है शांति ? नाच-गान, ऐश-आराम और मारकाट, लूट-खसोट, अधिकार-लोलुपता के अलावा तुम्हारी जिंदगी में कोई और चीज है ? तुम्हें द्वार में प्रवेश करने के पहले हमसे युद्ध करना होगा । तुमने मेरे पिता की हत्या की है, हमारे देशवासियों की हत्या की है । मैं तुमको नहीं छोड़ूँगी ! जब तक मैं जिंदा हूँ, तुम इस द्वार के अंदर नहीं जा सकते ।''

अशोक बोला : ''तुम तो स्त्री-जाति हो, स्त्री के ऊपर हथियार उठाना अधर्म है ।''

''आज तक तुमने क्या धर्म किया है ? निर्दोष प्रजा को अपना अहं पोसने के लिए मरवाया । तुम क्या ले जाओगे साथ में ? राज्य में संतोष नहीं

है। इनको मारा, उनको मारा... अपनी लोभ-वासना को तो मारा नहीं, अपने अहंकार को, अपनी पाप की इच्छा को तो मारा नहीं, दूसरों को मारकर तुमने क्या किया ? तुम धर्म की बात करते हो ? तुमने क्या धर्म किया है ?''

सम्राट अशोक निरुत्तर हो गया। पद्मा का सारगर्भित सत्संग सुनकर अशोक ने सोचा कि 'आज से मैं यह हिंसा का रास्ता, शोषण का रास्ता, अहं पोसने का रास्ता, विषय-विकारों का रास्ता त्यागता हूँ और सत्संग की शरण जाऊँगा।'

अशोक ने हाथ में पकड़ी हुई तलवार फेंक दी और सिर नीचे करते हुए कहता है : ''कलिंगनरेश की कन्या ! मैं तुम्हारे पिता का हत्यारा हूँ और तुम्हारे कलिंग देश के लाखों लोगों का हत्यारा हूँ। मैं गुनहगार हूँ। यह सिर झुकाकर रखता हूँ तुम्हारे सामने, तुम अपनी चमचमाती तलवार से बदला ले सकती हो।''

तब भारत की कन्या कहती है : ''सम्राट ! निहत्थे पर वार करना हमारे धर्म में नहीं है। आप तलवार उठाइये और युद्ध करिये।''

अशोक : ''नहीं, अब युद्ध नहीं होगा। तुमने मेरी आँखें खोल दीं। यह वासना है, अहंकार है कि मेरा राज्य और... और बढ़े।''

पद्मा : ''तो हमने तुमको हृदयपूर्वक माफ किया, तुम्हारा मंगल हो।''

क्या एक प्रकाश में जीनेवाली कन्या, सत्संग में जीनेवाली कन्या अशोक का हृदय बदलने में सफल नहीं हुई ?

अशोक : ''अभी भी मुझे अशांति है। मुझे शांति कैसे मिले ?''

पद्मा : ''सम्राट ! युद्ध करने से, सत्ता बढ़ाने से शांति नहीं मिलती। निरपराध लोगों की हत्या करके अहं पोसने से भी कदापि शांति नहीं मिलती।''

''ठीक कहती हो राजकन्या !''

''अब अपने आत्मा की अशांति को, भीतर की लानत को मिटाना हो तो जाओ, जो सैनिक कराह रहे हैं उन्हें देखो।''

उधर रणभूमि में गये तो क्या देखते हैं कि हजारों-हजारों लाशें पड़ी हैं। हजारों-हजारों अधमरे होकर कराह रहे हैं... किसीकी भुजा कटी है तो किसीका पैर कटा है तो किसीको पेट में बाण लगे हैं। किसीकी आँखें गयी हैं तो किसीका कुछ... उस दृश्य को निहारता है अशोक। हृदय पानी-पानी हो गया कि 'हे अज्ञान ! हे नासमझी !! तुझे धिक्कार है ! कितने लोगों की जानें, कितने लोगों का धन लेकर तू बड़ा बनना चाहता है !'

साधु लोग घायलों की मरहमपट्टी कर रहे हैं, किसीको पानी पिला रहे हैं। 'ओ... हो ! मेरे एक अज्ञान के कारण कि मैं सम्राट अशोक हूँ और बड़ा बनूँ... बड़ा बननेवाला शरीर तो मर जायेगा और मैंने इतने लोगों की जानें लीं ! ओ बाप रे ! मुझे शांति कौन देगा ?'

अशोक : ''हे साधु ! मेरे कर्मों ने मुझे अशांत किया है, मुझे शांति कैसे मिलेगी ?''

जो साधु-संत सेवा कर रहे थे वे बोले : ''अरे, शांति मिलेगी। निर्णय करो कि दूसरों को सताकर मैं सुखी होने की गलती नहीं करूँगा।

अपने दुःख में रोनेवाले...
काम आना सीख ले ॥

किसीकी जान लेना मत सीखो, किसीके काम आना सीखो। जो दूसरों के दुःख नहीं हरता, उसका दुःख मिटता नहीं और जो दूसरों को दुःखी करके सुखी होता है, उसका दुःख बढ़ जाता है। तुम्हारी वही दशा है।''

अशोक : ''तो मैं क्या करूँ ?''

''**सत्यं शरणं गच्छामि।** आत्मा सत्य है, परमात्मा सत्य है, उसकी शरण आओ। शरीर मिथ्या है, अहंकार मिथ्या है, वासना मिथ्या है।

बच्चे की बचपन की वासना अलग होती है। युवक की जवानी की वासना अलग होती है और अलग-अलग युवकों की अलग-अलग वासना होती है। वासना सत्य नहीं है। वासना के पहले जो वासना को जानता है, वासनापूर्ति के बाद जो वासना की पोल जानता है वह परमात्मा सत्य है। तुम परमात्मा की शरण क्यों नहीं जाते हो ? तुमसे वह दूर नहीं है, दुर्लभ नहीं है, परे नहीं है, पराया नहीं है। दूर देशों पर हावी होकर, कत्लेआम करवाकर मैं बड़ा राजा हूँ... लंकापति रावण की लंका नहीं बची तो सम्राट अशोक तुम्हारा यह नगर बचेगा क्या ? तुम्हारा शरीर बचेगा क्या ?''

''नहीं, अब मैं क्या करूँ ?''

''क्या करूँ ? अब सत्य की शरण चलो। किसीको दुःख न दो। किसीको बुरा न मानो, किसीका बुरा न चाहो, किसीका बुरा न करो; सबकी भलाई सोचो। सम्राट अशोक ! तुम ऐतिहासिक पुरुष हो जाओगे।''

''जो आज्ञा महाराज !''

दूसरों को सताकर बड़ा बननेवाला अशोक पहले अहंकार की शरण था, सत्संग के दो वचन सुनकर कि 'दूसरों में भी अपना आत्मा-परमात्मा है', सत्य की शरण गया। सम्राट अशोक ने प्रण कर लिया कि 'अब मैं हथियार नहीं उठाऊँगा।' फिर राज्य तो किया पर हथियार नहीं उठाया। आज भी सम्राट अशोक का अशोकचिह्न भारत सरकार के रुपयों पर है।

सत्संग ने क्या कमाल कर दिया ! कितना हत्यारा व्यक्ति और पद्मा के मुँह से सत्संग के दो वचन मिले, साधु के मुँह से सत्संग के दो वचन मिले तो लाखों लोगों की जान लेनेवाला मानवीय संवेदनाविहीन अशोक लाखों के आँसू पोंछनेवाला सम्राट अशोक हो गया, क्रूर सम्राट में से सज्जन सम्राट हो गया। ❑

ज्ञान व अज्ञान का सिद्धकर्ता कौन ?

पराशरजी अपने शिष्य मैत्रेय को स्वरूप का बोध कराते हुए कहते हैं : ''हे मैत्रेय ! जो पदार्थ किसी काल में हो और किसी काल में न हो, किसी देश में हो और किसीमें न हो, किसी वस्तु में हो और किसी वस्तु में न हो वह मिथ्या होता है तथा जो सर्व देश में, सर्व काल में, सर्व वस्तु में हो वह सत्य होता है। जैसे रस्सी में जिस समय सर्प की प्रतीति होती है उस समय दंड की प्रतीति नहीं होती और जब दंड की प्रतीति होती है तब सर्प, माला आदि की प्रतीति नहीं होती। परंतु रस्सी का अभाव किसी भी समय में नहीं होता वरन् 'इदं' रूप रस्सी ही सर्प आदि में व्यापक है। वैसे ही भूषण तो भिन्न-भिन्न हैं परंतु कल्पित भूषणों को सिद्ध करनेवाले सुवर्ण का भूषणों में अभाव नहीं होता।

इसीलिए हे शिष्य ! जो कल्पित तथा व्यभिचारी (बदलनेवाली) जाग्रत आदि अवस्थाओं तथा सत्य-असत्य सर्व पदार्थों का सिद्धकर्ता परमात्मा है, उस महाकाश से अभिन्न घटाकाश की तरह सर्वत्र अव्यभिचारी (अबदल) जो आत्मवस्तु है, वही तुम्हारा स्वरूप है।

जो प्रत्यक्ष आदि प्रमाणों से जानने में नहीं आता किंतु जिससे प्रत्यक्ष आदि प्रमाण सिद्ध होते हैं और प्रमाता-प्रमाण-प्रमेय, ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय, द्रष्टा-दर्शन-दृश्य इत्यादि त्रिपुटी जिसकी सत्तामात्र से सिद्ध होती है, वही चैतन्य तुम्हारा स्वरूप है। जो प्रत्यक्ष आदि षट् प्रमाणों से जानने में आता है वह माया, तत्कार्य जगत का रूप है, तुम्हारा रूप नहीं। सर्व जगत का उपादान कारण अज्ञान तथा सुषुप्तिकाल का आवृत सुख, सुषुप्ति में जिसकी सत्ता से सिद्ध होता है तथा जाग्रत में भी भ्रम-अभ्रम, भूल-अभूल, स्मरण-अस्मरण रूप ज्ञान-अज्ञान जिससे सिद्ध होता है, वही तुम्हारा स्वरूप है।'' **(आध्यात्मिक विष्णु पुराण से)** ❑

‘भगवान के सिवाय कोई मेरा नहीं है’ – यह निष्ठा ही असली भक्ति है।

भगवद्भक्त राजा पृथु

(गतांक से आगे)

श्री सनत्कुमारजी ने पृथु से कहा : ‘‘राजन् ! जिस प्रकार माला का ज्ञान हो जाने पर उसमें सर्पबुद्धि नहीं रहती, उसी प्रकार विवेक होने पर जिसका कहीं पता नहीं लगता ऐसा यह मायामय प्रपंच जिसमें कार्य-कारण रूप से प्रतीत हो रहा है, और जो स्वयं कर्मफल-कलुषित प्रकृति से परे है, उस नित्यमुक्त, निर्मल और ज्ञानस्वरूप परमात्मा को मैं प्राप्त हो रहा हूँ। संत-महात्मा जिनके चरणकमलों के अंगुलिदल की छिटकती हुई छटा का स्मरण करके अहंकाररूप हृदयग्रंथि को, जो कर्मों से गठित है, इस प्रकार छिन्न-भिन्न कर डालते हैं कि समस्त इन्द्रियों का प्रत्याहार करके अपने अंतःकरण को निर्विषय करनेवाले संन्यासी भी वैसा नहीं कर पाते, तुम उन सर्वाश्रय भगवान वासुदेव का भजन करो।

जो लोग मन और इन्द्रियरूप मगरों से भरे हुए इस संसार-सागर को योगादि दुष्कर साधनों से पार करना चाहते हैं, उनका उस पार पहुँचना कठिन ही है क्योंकि उन्हें कर्णधाररूप श्रीहरि का आश्रय नहीं है। अतः तुम तो भगवान के आराधनीय चरणकमलों को नौका बनाकर अनायास ही इस दुस्तर समुद्र को पार कर लो।’’

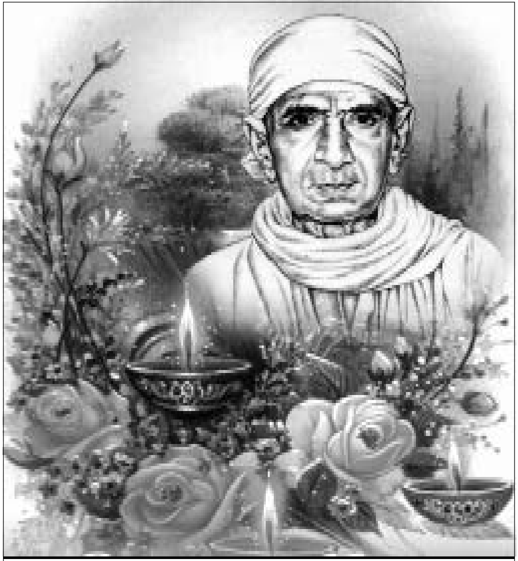
इस प्रकार आत्मतत्त्व का उपदेश पाकर महाराज पृथु ने कहा : ‘‘भगवन् ! दीनदयाल श्रीहरि ने मुझ पर पहले कृपा की थी उसीको पूर्ण करने के लिए आप लोग पधारे हैं। आप लोग बड़े ही दयालु हैं। जिस कार्य के लिए आप लोग पधारे थे, उसे आप लोगों ने अच्छी तरह सम्पन्न कर दिया। अब इसके बदले में मैं आप लोगों को क्या दूँ ? मेरे पास तो शरीर और इसके साथ जो कुछ है, वह सब महापुरुषों का ही प्रसाद है। ब्रह्मन् ! प्राण, स्त्री, पुत्र सब प्रकार की सामग्रियों से भरा हुआ भवन, राज्य, सेना, पृथ्वी और कोश – यह सब कुछ आप ही लोगों का है, अतः आपके ही श्रीचरणों में अर्पित है। आपके इस उपकार का बदला कोई क्या दे सकता है ? उसके लिए प्रयत्न करना भी अपनी हँसी कराना ही है।’’

पृथु ने आत्मज्ञानियों में श्रेष्ठ सनकादि की पूजा की और वे उनके शील की प्रशंसा करते हुए आकाशमार्ग से चले गये।

महाराज पृथु उनसे आत्मोपदेश पाकर चित्त की एकाग्रता से आत्मा में ही स्थित रहने के कारण अपने को कृतकृत्य-सा अनुभव करने लगे। वे ब्रह्मार्पण बुद्धि से समय, स्थान, शक्ति, न्याय और धन के अनुसार सभी कर्म करते थे। इस प्रकार एकाग्रचित्त से समस्त कर्मों का फल परमात्मा को अर्पण करके आत्मा को कर्मों का साक्षी एवं प्रकृति से अतीत देखने के कारण वे सर्वथा निर्लिप्त रहे। जिस प्रकार सूर्यदेव सर्वत्र प्रकाश करने पर भी वस्तुओं के गुण-दोष से निर्लेप रहते हैं, उसी प्रकार राज्यलक्ष्मी से सम्पन्न और गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी अहंकारशून्य होने के कारण वे इन्द्रियों के विषयों में आसक्त नहीं हुए।

इस प्रकार आत्मनिष्ठा में स्थित होकर उन्होंने सभी कर्तव्यकर्मों का यथोचित रीति से पालन किया। (क्रमशः) ❐

[redacted]



जीवन सौरभ

मेरे गुरुदेव कहाँ स्थित हैं ?

- पूज्य बापूजी

(भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का महानिर्वाण दिवस : २२ नवम्बर)

शुरू-शुरू में हमने गुरुदेव के दर्शन किये, गुरुजी के चरणों में रहे, उस वक्त गुरुजी के प्रति जो आदर था, वह आदर ज्यों-ज्यों गुरुदेव की स्थिति समझ में आती गयी, त्यों-त्यों बढ़ता गया, निष्ठा बढ़ती गयी । श्रीकृष्ण **'नरो वा कुंजरो वा'** करवा रहे हैं लेकिन आप कृष्ण की स्थिति को समझो तो कृष्ण ऐसा नहीं कर रहे हैं । रामजी आसक्त पुरुष की नाईं रो रहे हैं : 'हाय सीते ! सीते !!...' पार्वती माता को संदेह हुआ, पार्वतीजी रामजी के श्रीविग्रह को देख रही हैं परंतु शिवजी रामजी की स्थिति को जानते हैं ।

गुरु की स्थिति जितनी-जितनी समझ में आ जायेगी उतनी हमारी अपनी महानता भी विकसित होती जायेगी... उसका मतलब यह नहीं कि 'गुरु क्या खाते हैं ? गुरु क्या पीते हैं ? गुरु किससे बात करते हैं ?' बाहर के व्यवहार को देखोगे तो श्रद्धा सतत नहीं टिकेगी । तुम पूजा-पाठ करते हो, ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु पूजा-पाठ भी नहीं करते । जो गुरु को शरीर मानता है या केवल शरीर को गुरु मानता है, वह गुरु की स्थिति को नहीं समझ सकता ।

गुरु की स्थिति ज्यों समझेंगे, त्यों गुरु का उपदेश फुरेगा । गुरु का उपदेश, गुरु का अनुभव है, गुरु का हृदय है । गुरु का उपदेश गुरु की स्थिति है ।

मैं पहले भगवान शिव, भगवान कृष्ण, काली माता का चित्र रखता था, ध्यान-व्यान करता था लेकिन जब सद्गुरु मिले तो क्या पता अंदर से एक स्वाभाविक आकर्षण उनके प्रति हो गया । साधना के लिए जहाँ मैं सात साल रहा, अभी वहाँ जाकर मेरी साधना का कमरा खोलकर देखोगे तो मेरे गुरुदेव का ही श्रीचित्र है और मैं ध्यान करते-करते उनकी स्थिति के, उनके निकट आ जाता । वे चाहे शरीर से कितने भी दूर होते परंतु मैं भाव से, मन से उनके निकट जाता तो उनके गुण, उनके भाव और उनकी प्रेरणा ऐसी सुंदर व सुहावनी मिलती कि मैंने तो भाई ! कभी सत्संग किया ही नहीं, मेरे बाप ने भी नहीं किया, दादा ने भी नहीं किया । गुरु ने संदेशा भेजा : 'सत्संग करो ।' ईन-मीन-तीन पढ़ा, सत्संग क्या करूँ ? किंतु गुरु ने कहा है तो बस, चली गाड़ी... चली गाड़ी तो तुम जान रहे हो, देख रहे हो, दुनिया देख रही है ।

गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम् ।

मंगल तो तपस्या से हो सकता है । मंगल तो देवी-देवता, भगवान के वरदान से हो सकता है लेकिन परम मंगल भगवान के वरदान से भी नहीं होगा, ध्यान रहे । भगवान को गुरुरूप से मानोगे और भगवद्-तत्त्व में स्थिति करोगे, तभी परम मंगल होगा ।

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।
मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

ऐसी कौन-सी माँ होगी जो बालक का बुरा चाहेगी ? ऐसे कौन-से माँ-बाप होंगे जो बालक-बालिकाओं को दबाये रखना चाहेंगे ? माँ और बाप तो चाहेंगे कि हमारे बच्चे हमसे सवाये हों । ऐसे ही सद्गुरु भी चाहेंगे कि मेरा शिष्य सत्शिष्य हो, सवाया हो लेकिन गुरुदेव में स्थिति नहीं होगी तो कभी-कभी लगेगा कि 'देखो, मेरा यश देखकर गुरुजी नाराज हो रहे हैं ।'

मेरे को डीसा में लोग जब पूजने-मानने लग गये, जय-जयकार करने लगे और गुरुजी को पता लगा तो गुरुजी ने मेरे को डाँटा और उन लोगों को भी डाँटा : ''अभी कच्चा है, परिपक्व होने दो उसको।'' कुछ लोगों को मेरे गुरुजी के प्रति ऐसा-वैसा भाव आ गया । लेकिन गुरुदेव की कितनी करुणा थी, वह तो हमारा ही हृदय जानता है । **उन्हींकी कृपा से हम उनके चरण पकड़ पाये, रह पाये, उनके प्रति आदर रख पाये, नहीं तो 'इतना अपमान कर दिया, इतने लोग मान रहे हैं और मेरी वाहवाही के लिए गुरुजी को इतना बुरा लग रहा है !' - ऐसा अगर सोचते और बेवकूफी थोड़ी साथ दे देती तो सत्यानाश कर देते अपना । नहीं, यह उनकी करुणा-कृपा है ।**

हम अपना दोष खुद नहीं निकाल सकते तो उन निर्दोष-हृदय को कितना नीचे आना पड़ता है हमारा दोष देखने के लिए और हमारे दोष को निकालने के लिए उनको अपना हृदय ऐसा बनाना पड़ता है । वहाँ क्रोध नहीं है, क्रोध बनाना पड़ता है । वहाँ अशांति नहीं है, अशांति लानी पड़ती है उनको अपने हृदय में । यह उनकी कितनी करुणा-कृपा है ! वहाँ झंझट नहीं है फिर भी तेरे-मेरे का झंझट उनको लाना पड़ता है - ''भाई, तुम आये ? कब आये ? कहाँ से आये ?...'' अरे, 'सारी दुनिया मिथ्या है, स्वप्न है, तुच्छ है, ब्रह्म में तीनों काल में सृष्टि बनी नहीं', ऐसे अनुभव में जो विराज रहे हैं वे जरा-जरा सी बात में ध्यान रख रहे हैं, जरा-जरा बात सुनाने में भी आगे-पीछे का, सामाजिकता का ध्यान रख रहे हैं, यह उनकी कितनी कृपा है ! कितनी करुणा है !

गुरु में स्थिति हो जाय तो पता चले कि 'अरे, हम कितना अपने-आपको ठग रहे थे !' हम अपनी मति-गति से जो माँगेंगे... जैसे खिलौनों में खेलता हुआ बच्चा माँ-बाप से या किसी देनेवाले से क्या माँग सकता है ? कितना माँग सकता है ? 'यह खिलौना चाहिए, यह फलाना-फलाना चाहिए...' जब वह बुद्धिमान होता है तो समझता है कि पिता की जायदाद और पिता की जमीन-जागीर सबका मैं अधिकारी था । मैं केवल चार रुपये के खिलौने माँग रहा था, ये-वो माँग रहा था । वास्तव में पिता की सारी मिल्कियत और पिता, ये सब मेरे हैं । ऐसे ही 'गुरु का अनुभव और गुरुदेव वास्तव में मेरे हैं । ब्रह्मांड और ब्रह्मांड के अधिष्ठाता सच्चिदानंद परब्रह्म परमात्मा मेरे हैं' - ऐसा अनुभव होगा और गुरु की कृपा छलकेगी ।

गुरु की स्थिति को शिष्य समझे, गुरु की स्थिति जितनी समझेगा, उतना वह महान होगा । सोचो, वे साधु पुरुष कहाँ रहते हैं ? शरीर में ? क्या वे शरीर को 'मैं' मानते हैं ? अथवा अपने को क्या मानते हैं ? वे जैसा अपने को जानते हैं और जहाँ अपने-आपमें स्थित हैं, वहाँ जाने का प्रयत्न करो । गुरु जाति में, सम्प्रदाय में, मत-पंथ में स्थित हैं क्या ?

नहीं, गुरुजी स्थित हैं अपने-आपमें, अपने स्वरूप में, अनंत ब्रह्मांडों के अधिष्ठान परब्रह्मस्वरूप में । ज्यों-ज्यों गुरुदेव की स्थिति को समझेंगे त्यों-त्यों हृदय निर्दोष हो जायेगा, आनंदित और ज्ञानमय हो जायेगा । ज्यों-ज्यों गुरुदेव की स्थिति को समझेंगे, त्यों-त्यों हृदय मधुर बनता जायेगा और व्यवहार करते हुए भी निर्लेपता का आनंद आने लगेगा । ज्यों-ज्यों गुरुदेव की स्थिति को समझेंगे, त्यों-त्यों उनके लिए हृदय विशाल होता जायेगा, त्यों-त्यों हृदय आदर और महानता से भरता जायेगा । ❐

जिसके हृदय में सबके हित का भाव रहता है, वह भगवान के हृदय में स्थान पाता है ।

ॐ
सुखमय जीवन के सोपान

सर्वोन्नति का राजमार्ग : गोपालन

(गोपाष्टमी : २१ नवम्बर)

वर्ष में जिस दिन गायों की पूजा-अर्चना आदि की जाती है वह दिन भारत में 'गोपाष्टमी' के नाम से मनाया जाता है । जहाँ गायें पाली-पोसी जाती हैं, उस स्थान को गोवर्धन कहा जाता है ।

गोपाष्टमी का इतिहास

गोपाष्टमी महोत्सव गोवर्धन पर्वत से जुड़ा उत्सव है । गोवर्धन पर्वत को द्वापर युग में भगवान श्रीकृष्ण ने कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा से लेकर सप्तमी तक गाय व सभी गोप-गोपियों की रक्षा के लिए अपनी एक अंगुली पर धारण किया था । गोवर्धन पर्वत को धारण करते समय गोप-गोपिकाओं ने अपनी-अपनी लाठियों का भी टेका दे रखा था, जिसका उन्हें अहंकार हो गया कि हम लोग ही गोवर्धन को धारण किये हुए हैं । उनके अहं को दूर करने के लिए भगवान ने अपनी अंगुली थोड़ी तिरछी की तो पर्वत नीचे आने लगा । तब सभीने एक साथ शरणागति की पुकार लगायी और भगवान ने पर्वत को फिर से थाम लिया ।

उधर देवराज इन्द्र को भी अहंकार था कि मेरे प्रलयकारी मेघों की प्रचंड बौछारों को मानव श्रीकृष्ण नहीं झेल पायेंगे परंतु जब लगातार सात दिन तक प्रलयकारी वर्षा के बाद भी श्रीकृष्ण अडिग रहे, तब आठवें दिन इन्द्र की आँखें खुलीं और उनका अहंकार दूर हुआ । तब वे भगवान श्रीकृष्ण की शरण में आये और क्षमा माँगकर उनकी स्तुति की । कामधेनु ने भगवान का अभिषेक किया और उसी दिन से भगवान का एक नाम 'गोविंद' पड़ा । वह कार्तिक शुक्ल अष्टमी का दिन था । उस दिन से गोपाष्टमी का उत्सव मनाया जाने लगा, जो अब तक चला आ रहा है ।

इस प्रकार गोपाष्टमी यह संदेश देती है कि ब्रह्मांड के सब काम चिन्मय भगवत्सत्ता से ही सहज में हो रहे हैं परंतु मनुष्य अहंकारवश सोचता है कि हमारे बल से ही यह चलता है - वह चलता है । इस भ्रम को दूर करने के लिए परमात्मा दुःख, परेशानी भेजते हैं ताकि मनुष्य सावधान होकर इस अहंकार से छूट जाय । जब वह अपने अहंकार को छोड़ परमात्मा की शरण जाता है तो सारी मुसीबतें दूर होकर उसे परमानंद की प्राप्ति सहज में हो जाती है ।

गोपाष्टमी का महत्त्व

इस दिन प्रातःकाल गायों को स्नान कराके गंध-पुष्पादि से उनका पूजन किया जाता है । गायों को गोग्रास देकर उनकी परिक्रमा करें तथा थोड़ी दूर तक उनके साथ जाने से **सब प्रकार के अभीष्ट की सिद्धि होती है ।** गोपाष्टमी के दिन सायंकाल गायें चरकर जब वापस आयें तो उस समय भी उनका आतिथ्य, अभिवादन और पंचोपचार-पूजन करके उन्हें कुछ खिलायें और उनकी चरणरज को मस्तक पर धारण करें, इससे **सौभाग्य की वृद्धि होती है ।**

भारतवर्ष में गोपाष्टमी का उत्सव बड़े उल्लास से मनाया जाता है । विशेषकर गौशालाओं तथा पिंजरापोलों के लिए यह बड़े महत्त्व का उत्सव है । इस दिन गौशालाओं में एक मेला जैसा लग जाता है । गौ कीर्तन-यात्राएँ निकाली जाती हैं । यह घर-घर व गाँव-गाँव में मनाया जानेवाला उत्सव है । इस दिन गाँव-गाँव में भंडारे किये जाते हैं ।

विश्व के लिए वरदानरूप : गोपालन

देशी गाय का दूध, दही, घी, गोबर व गोमूत्र

सम्पूर्ण मानव-जाति के लिए वरदानरूप हैं। दूध स्मरणशक्तिवर्धक, स्फूर्तिवर्धक, विटामिन्स और रोगप्रतिकारक शक्ति से भरपूर है । घी ओज-तेज प्रदान करता है। इसी प्रकार गोमूत्र कफ व वायु के रोग, पेट व यकृत (लीवर) आदि के रोग, जोड़ों के दर्द, गठिया, चर्मरोग आदि सभी रोगों के लिए एक उत्तम औषधि है। गाय के गोबर में कृमिनाशक शक्ति है । जिस घर में गोबर का लेपन होता है वहाँ हानिकारक जीवाणु प्रवेश नहीं कर सकते। पंचामृत व पंचगव्य का प्रयोग करके असाध्य रोगों से बचा जा सकता है। ये हमारे पाप-ताप भी दूर करते हैं । गाय से बहुमूल्य गोरोचन की प्राप्ति होती है।

देशी गाय के दर्शन एवं स्पर्श से पवित्रता आती है, पापों का नाश होता है। गोधूलि (गाय की चरणरज) का तिलक करने से भाग्य की रेखाएँ बदल जाती हैं । 'स्कंद पुराण' में गौ-माता में सर्व तीर्थों और सभी देवताओं का निवास बताया गया है।

गायों को घास देनेवाले का कल्याण होता है। स्वकल्याण चाहनेवाले गृहस्थों को गौ-सेवा अवश्य करनी चाहिए क्योंकि गौ-सेवा में लगे हुए पुरुष को धन-सम्पत्ति, आरोग्य, संतान तथा मनुष्य-जीवन को सुखकर बनानेवाले सम्पूर्ण साधन सहज ही प्राप्त हो जाते हैं।

विशेष : ये सभी लाभ देशी गाय से ही प्राप्त होते हैं, जर्सी व होल्सटीन से नहीं।

किसानों के लिए संदेश

खेती और गाय का बड़ा घनिष्ठ संबंध है। खेती से गाय पुष्ट होती है और गाय के गोबर व गोमूत्र से खेती पुष्ट होती है । विदेशी खाद से आरम्भ में कुछ वर्ष तो खेती अच्छी होती है पर कुछ वर्षों बाद जमीन उपजाऊ नहीं रहती । विदेशों में तो खाद से जमीन खराब हो गयी है और वे लोग मुंबई से जहाजों में गोबर लादकर ले जा रहे हैं, जिससे गोबर से जमीन ठीक हो जाय । गोबर-खाद किसानों को सस्ते में व आसानी से उपलब्ध होती है।

गोझरण एक सुरक्षित, फसलों को नुकसान न पहुँचानेवाला कीटनाशक है। गाँव में गोबर गैस प्लांट लगाकर वहाँ ईंधन, बिजली, बिजली पर चलनेवाले यंत्रों आदि का फायदा लिया जाता है।

वैज्ञानिकों ने कहा है कि 'एक समय ऐसा आनेवाला है जब न बिजली मिलेगी, न पेट्रोल-डीजल !' अब भी तेल महँगा हो रहा है और हम ट्रैक्टरों में तेल खर्च रहे हैं। खेती की पुष्टि जितनी गाय-बैलों से होती है, उतनी ट्रैक्टरों से नहीं होती। जब ट्रैक्टर चलता है तो जीव-जंतुओं की बड़ी हत्या होती है। ट्रैक्टर से पाला, घास, बुड़ेसी, गँठिया आदि की जड़ें उखड़ जाती हैं । अतः समृद्ध खेती के लिए किसानों को बैल व गायों का पालन करना चाहिए। उनकी रक्षा करनी चाहिए, हत्यारों के हाथ में उन्हें बेचना नहीं चाहिए।

स्वास्थ्य-लाभ

व्यक्ति स्वास्थ्य के लिए लाखों-लाखों रुपये खर्च करता है, कहाँ-कहाँ जाता है फिर भी बीमारियों से छुटकारा नहीं पाता। कई बार तो कंगालियत ही हाथ लगती है और स्वस्थ भी नहीं हो पाता।

इसका उपाय बताते हुए पूज्य बापूजी कहते हैं : ''गाय घर पर होती है न, तो उसके गोबर, उसके गोझरण का लाभ तो मिलता ही है, साथ ही गाय के रोमकूपों से जो तरंगें निकलती हैं, वे स्वास्थ्यप्रद होती हैं । कोई बीमार आदमी हो, डॉक्टर बोले, 'यह नहीं बचेगा' तो बीमार आदमी गाय को अपने हाथ से कुछ खिलाये और गाय की पीठ पर हाथ घुमाये तो गाय की प्रसन्नता की तरंगें हाथों की अंगुलियों से अंदर आयेंगी और वह आदमी तंदुरुस्त हो जायेगा; दो-चार महीने लगते हैं लेकिन असाध्य रोग भी गाय की

प्रसन्नता से मिट जाते हैं ।''

गायें दूध न देती हों तो भी वे परम उपयोगी हैं । दूध न देनेवाली गायें अपने गोझरण व गोबर से ही अपने आहार की व्यवस्था कर लेती हैं । उनका पालन-पोषण करने से हमें आध्यात्मिक, आर्थिक व स्वास्थ्यलाभ होता ही है ।

गोपाष्टमी के दिन गौ-सेवा, गौ-चर्चा, गौ-रक्षा से संबंधित गौ-हत्या निवारण आदि विषयों पर चर्चासत्रों का आयोजन करना चाहिए । भगवान एवं महापुरुषों के गौप्रेम से संबंधित प्रेरक प्रसंगों का वाचन-मनन करना चाहिए ।

जीवमात्र के परम हितैषी गौपालक पूज्य संत श्री आशारामजी बापू गायों का विशेष खयाल रखते हैं । तभी तो उनके मार्गदर्शन में भारतभर में कई गौशालाएँ चलती हैं और वहाँ अधिकतर ऐसी गायें हैं जो दूध न देने के कारण अनुपयोगी मानकर कत्लखाने ले जायी जा रही थीं । यहाँ उनका पालन-पोषण व्यवस्थित ढंग से किया जाता है । पूज्य बापूजी विश्व गौ-संरक्षक और संवर्धक भी हैं । उनके द्वारा वर्षभर गायों के लिए कुछ-न-कुछ सेवाकार्य चलते ही रहते हैं तथा गौ-सेवा प्रेरणा के उपदेश उनके प्रवचनों का अभिन्न अंग हैं । गायों को पर्याप्त मात्रा में चारा व पोषक पदार्थ मिलें इसका वे विशेष ध्यान रखते हैं । बापूजी के निर्देशानुसार गोपाष्टमी व अन्य पर्वों पर गाँवों में घर-घर जाकर गायों को उनका प्रिय आहार खिलाया जाता है । इतना ही नहीं, बापूजी समय-समय पर विभिन्न गौशालाओं में जाकर अपने हाथों से गायों को खिलाते हैं, उन्हें सहलाते हैं, उनसे स्नेह करते हैं । गौ-पालकों को मार्गदर्शन देते हैं, उनका उत्साह बढ़ाते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार से सहयोग देते हैं । महाराजश्री द्वारा चलाया गया यह गौ-रक्षा एवं गौ-संवर्धन अभियान एक दिन देश के अर्थतंत्र, सामाजिक स्वास्थ्य-समृद्धि तथा व्यक्तिगत उत्थान की सुदृढ़ रीढ़ अवश्य बनेगा । ❒

सद्गुरु तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं...

- पूज्य बापूजी

(गुरु नानकदेव जयंती : २८ नवम्बर)

ब्रह्मवेत्ता गुरु ने अपने सत्शिष्य पर कृपा बरसाते हुए कहा : ''वत्स ! तेरा-मेरा मिलन हुआ है (तूने मंत्रदीक्षा ली है) तब से तू अकेला नहीं और तेरे-मेरे बीच दूरी भी नहीं है । दूरी तेरे-मेरे शरीरों में हो सकती है, आत्मराज्य में दूरी की कोई गुंजाइश नहीं । आत्मराज्य में देश-काल की कोई विघ्न-बाधाएँ नहीं आ सकतीं, देश-काल की दूरी नहीं हो सकती । तू अब आत्मराज्य में आ रहा है, इसलिए जहाँ तूने आँखें मूँदीं, गोता मारा वहीं तू कुछ-न-कुछ पा लेगा ।''

करतारपुर में सत्संगियों की भारी भीड़ में गुरु नानकजी सत्संग कर रहे थे । किसी भक्त ने ताँबे के ४ पैसे रख दिये । आज तक कभी भी नानकजी ने पैसे उठाये नहीं थे परंतु आज चालू सत्संग में उन पैसों को उठाकर दायीं हथेली से बायीं और बायीं हथेली से दायीं हथेली पर रखे जा रहे हैं । नानकजी के शिष्य बाला और मरदाना चकित-से रह गये । ताँबे के वे ४ पैसे, जो कोई १०-१० ग्राम का एक पैसा होता होगा, करीब ४० ग्राम होंगे ।

नानकजी बड़ी गम्भीर मुद्रा में बैठे हुए, सत्संग करते हुए पैसों को हथेलियों पर अदल-बदल रहे

हैं । वे उसी समय उछाल रहे हैं, जिस समय हजारों मील दूर उनका भक्त जो किराने का धंधा करता था, वह वजीर के लड़के को शक्कर तौलकर देता है । शक्कर किसी असावधानी से रास्ते में थैले से ढुल गयी । वजीर ने शक्कर तौली तो ४ रानी छाप पैसे के वजन की शक्कर कम थी । वजीर ने राजा से शिकायत की । उस गुरुमुख को सिपाही पकड़कर राजदरबार में लाये ।

वह गुरुमुख अपने गुरु को ध्याता है 'नानकजी ! मैं तुम्हारे द्वार तो नहीं पहुँच सकता हूँ परंतु तुम मेरे दिल के द्वार पर हो, मेरी रक्षा करो । मैंने तो व्यवहार ईमानदारी से किया है लेकिन अब शक्कर रास्ते में ही ढुल गयी या कैसे क्या हुआ यह मुझे पता नहीं । जैसे, जो भी हुआ हो, कर्म का फल तो भोगना ही है परंतु हे दीनदयालु ! मैंने यह कर्म नहीं किया है । मुझ पर राजा की, सिपाहियों की, वजीर की कड़ी नजर है किंतु गुरुदेव ! तुम्हारी तो सदा मीठी नजर रहती है ।'

व्यापारी ने सच्चे हृदय से अपने सद्गुरु को पुकारा । नानकजी ४ पैसे ज्यों दायीं हथेली पर रखते हैं त्यों जो शक्कर कम थी वह पूरी हो जाती है । वजीर, तौलनेवाले तथा राजा चकित हैं । पलड़ा बदला गया । जब दायें पलड़े पर शक्कर का थैला था वह उठाकर बायें पलड़े में रखते हैं तो नानकजी भी अपने दायें पलड़े (हथेली) से पैसे उठाकर बायें पलड़े (हथेली) में रखते हैं और वहाँ शक्कर पूरी हुई जा रही है । ऐसा कई बार होने पर 'खुदा की कोई लीला है, नियति है', ऐसा समझकर राजा ने उस दुकानदार को छोड़ दिया ।

बाला, मरदाना ने सत्संग के बाद नानकजी से पूछा : ''गुरुदेव ! आप पैसे छूते नहीं हैं फिर आज क्यों पैसे उठाकर हथेली बदलते जा रहे थे ?''

नानकजी बोले : ''बाला और मरदाना ! मेरा वह सोभसिंह जो था, उसके ऊपर आपत्ति आयी थी । वह था बेगुनाह । अगर गुनहगार भी होता और सच्चे हृदय से पुकारता तब भी मुझे ऐसा कुछ करना ही पड़ता क्योंकि वह मेरा हो चुका है, मैं उसका हूँ । अब मैं उन दिनों का इंतजार करता हूँ कि वह मुझसे दूर नहीं, मैं उससे दूर नहीं, ऐसे सत् अकाल पुरुष को वह पा ले । जब तक वह काल में है तब तक प्रतीति में उसकी सत्-बुद्धि होती है, उसको अपमान सच्चा लगेगा, दुःखी होगा । मान सच्चा लगेगा, सुखी होगा, आसक्त होगा । मैं चाहता हूँ कि उसकी रक्षा करते-करते उसको सुख-दुःख दोनों से पार करके मैं अपने स्वरूप का उसको दान कर दूँ । यह तो मैंने कुछ नहीं उसकी सेवा की, मैं तो अपने-आपको दे डालने की सेवा का भी इंतजार करता हूँ ।''

शिष्य जब जान जाता है कि गुरु लोग इतने उदार होते हैं, इतना देना चाहते हैं, शिष्य का हृदय और भी भावना से, गुरु के सत्संग से पावन होता है । साधक की अनुभूतियाँ, साधक की श्रद्धा, तत्परता और साधक की फिसलाहट, साधक का प्रेम और साधक की पुकार गुरुदेव जानते हैं । ❐

पुण्यदायी तिथियाँ

२१ नवम्बर : गोपाष्टमी, बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से सुबह ७-५५ तक)

२२ नवम्बर : ब्रह्मलीन पूज्यपाद भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस, अक्षय-आँवला नवमी

२८ नवम्बर : देव दिवाली, त्रिपुरारी पूर्णिमा

२ दिसम्बर : रविपुष्यामृत योग (२ दिसम्बर के रात्रि २-१६ से ३ दिसम्बर के सूर्योदय तक)

वीर्यरक्षा के प्रयोग

पादांगुष्ठासन

इसमें शरीर का भार केवल पाँव के अँगूठे पर आने से इसे 'पादांगुष्ठासन' कहते हैं । वीर्य की रक्षा व ऊर्ध्वगमन हेतु महत्त्वपूर्ण होने से सभीको विशेषतः बच्चों व युवाओं को यह आसन अवश्य करना चाहिए ।

लाभ : (१) अखंड ब्रह्मचर्य की सिद्धि, वज्रनाड़ी (वीर्यनाड़ी) व मन पर नियंत्रण तथा वीर्यशक्ति को ओज में रूपांतरित करने में उत्तम है ।

(२) मस्तिष्क स्वस्थ रहता है और बुद्धि की स्थिरता व प्रखरता शीघ्र प्राप्त होती है ।

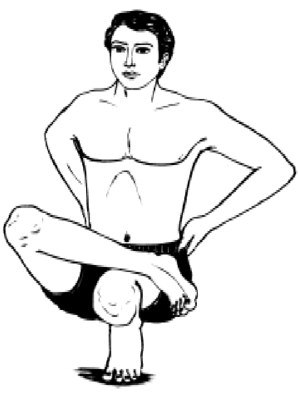
(३) रोगी-निरोगी सभीके लिए लाभप्रद है ।

रोगों में लाभ : स्वप्नदोष, मधुमेह, नपुंसकता व समस्त वीर्यदोषों में विशेष लाभदायी ।

विधि :

(१) पंजों के बल बैठें । बायें पैर की एड़ी सिवनी (गुदा व जननेन्द्रिय के बीच का स्थान) पर लगायें ।

(२) दोनों हाथों की उँगलियाँ जमीन पर रखकर दायाँ पैर बायीं जाँघ पर रखें ।



(३) सारा भार बायें पंजे पर (विशेषतः अँगूठे पर) संतुलित करके हाथ कमर पर या नमस्कार की मुद्रा में रखें । प्रारम्भ में कुछ दिन आधार लेकर कर सकते हैं । कमर सीधी व शरीर स्थिर रहे । श्वास सामान्य, दृष्टि आगे किसी बिंदु पर एकाग्र व ध्यान संतुलन रखने में हो ।

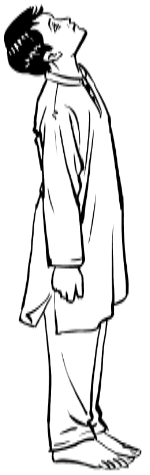
(४) यही क्रिया पैर बदलकर भी करें ।

समय : प्रारम्भ में दोनों पैरों से आधा-एक मिनट करें । दोनों पैरों को एक समान समय देकर यथासम्भव बढ़ा सकते हैं ।

सावधानी : अंतिम स्थिति में आने की शीघ्रता नहीं करें, क्रमशः अभ्यास बढ़ायें । इसे दिनभर में दो-तीन बार कभी भी कर सकते हैं किंतु भोजन के तुरंत बाद न करें ।

बुद्धिशक्तिवर्धक प्रयोग

लाभ : इसके नियमित अभ्यास से ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं । चोटी के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धिमंडल है, जिस पर इस प्रयोग का विशेष प्रभाव पड़ता है और बुद्धि व धारणाशक्ति का विकास होता है ।



विधि : सीधे खड़े हो जायें । हाथों की मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें । सिर पीछे की तरफ ले जायें । दृष्टि आसमान की ओर हो । इस स्थिति में गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें । मूल स्थिति में आ जायें ।

विशेष : श्वास लेते समय मन में 'ॐ' का जप करें व छोड़ते समय उसकी गिनती करें ।

ध्यान दें : यह प्रयोग सुबह खाली पेट करें । शुरू-शुरू में १५ बार श्वास लें और छोड़ें, फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए २५ तक पहुँचें । ❐

एक जीवन्मुक्त महापुरुष की अपनी माँ के साथ सहज चर्चा

(ब्रह्मलीन मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी का महानिर्वाण दिवस : १० नवम्बर)

ब्रह्मवेत्ता पूज्य बापूजी ने अपनी मातुश्री को ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए कैसे प्रेरित किया - इस विषय को उजागर करते हुए स्वयं अम्माजी (माँ महँगीबाजी) बताया करती थीं।

पूज्यश्री एवं अम्मा के बीच हमेशा सामान्य बातें नहीं होती थीं। पूज्यश्री चाहते थे कि अम्मा का आध्यात्मिक स्तर उन्नत हो। इसलिए उनसे जब भी मिलते थे तो हँसते-खेलते, भजन सुनाते हुए अपनी प्यारी अम्मा को आत्मज्ञान के अमृत का ही पान कराते थे। इसी कारण अम्मा का चित्त भी सदा परमात्मा के तत्त्व में ही रमण करने लगा था। प्रस्तुत हैं पूज्य बापूजी और अम्माजी की ब्रह्मचर्चा के कुछ अंश -

बापूजी : ''भगवान कहाँ हैं ?''

अम्मा : ''अपना-आपा हैं।''

बापूजी : ''हाँ, आनंद देनेवाले भगवान अपना-आपा हैं।

राम जिन जे मन में, तिन जा सला थिया सावा...

राम जिनके मन में बसे हैं, उनका भाग्य हरा-भरा हो जाता है। उनकी बराबरी कौन कर सकता है ! अब हर काम भगवान सफल कर देंगे। बोलो श्रीराम...

मिलना है तो मिल लो रे भाई,
साधु यह मिलन की वेला है।
मानुष जनम हीरा हाथ न आवे रे,
चौरासी लख योनि में भटक जावे रे।

ॐस्वरूप अपना ध्यान करो, अमर आत्मा का चिंतन करो, मुक्त हो जाओ।''

अम्मा : ''ॐ... ॐ... मैं अमर आत्मा हूँ।

मुंहिंजो साईं त पीरनि जो पीर आ,
जंहिं जी संगत बि खंड ऐं खीर आ
बारहां ई महिना मौज मचे हिन दर ते,
गुरुअ दर ते...''

(मेरे साँईं तो शाहों के शाह हैं, जिनकी संगत भी दूध-मिश्री के समान मधुर है। गुरु के इस दर पर बारहों महीने मौज लगी रहती है।)

बापूजी : ''मेरी अम्मा ब्रह्मस्वरूप हैं जिनकी संतानें भी ब्रह्म हैं। वे तो बारहों महीने ॐ का जप करती हैं, ॐस्वरूप हैं... उनको तो नित्य सर्वत्र आनंद-ही-आनंद है, चलो तो चलकर सत्संग सुनें...''

फिर अम्मा ने पूज्यश्री को तुलसी का हार पहनाते हुए कहा : ''मेरे साँईं ! तुलसी का हार पहनो।''

''माई ! यह तुलसी की माला बहुत लाभप्रद है। जो तुलसी का पत्ता मुँह में डाले, तुलसी की माला शरीर पर धारण करे और पवित्रों से भी पवित्र परमात्मा की सत्ता को सबमें निहारे, वह मुक्तात्मा हो जाता है। बोलो श्रीराम... ॐ... ॐ... ॐ...''

✻

अम्माजी शरीर छोड़ने की बात कर रही थीं, तब पूज्य महाराजश्री बापूजी उनकी अपने प्रति अगाध श्रद्धा का सुंदर सदुपयोग करते हुए उन्हें जीवन्मुक्ति की ओर अग्रसर कर रहे हैं :

बापूजी : ''अभी जल्दी नहीं जाना... व्यर्थ समय न जाय, ॐ ॐ जपते कमाई कर लो, पक्का ब्रह्मज्ञान पाना है। अभी नहीं जाना है। बाद में मेरी गोद में सिर रखना।''

अम्मा : ''अभी रख दूँ ?''

''अभी नहीं, बाद में जब भेजना होगा तब

मेरी गोद में सिर रखना। गाय के गोबर से लीपन करेंगे और मुँह में तुलसी का पत्ता डालेंगे। ॐ ॐ... मैं अमर आत्मा हूँ... ॐ ॐ... इस प्रकार से भगवान में मिल जाना। फिर और कहीं भटकना नहीं है। दूसरा जन्म नहीं लेना है। जैसे घड़े के टूट जाने पर उसके भीतर जो आकाश तत्त्व होता है वह उस महाकाश में मिल जाता है। जैसे घड़े का आकाश व्यापक आकाश में मिल जाता है, वैसे ही मेरी प्यारी माँ का आत्मा व्यापक परमात्मा में मिल जायेगा। बोलो श्रीराम... ठीक है ? मुक्त होना है। ॐ ॐ... ब्रह्म... ॐ व्यापक...

ओ मुहिंजी जीजल अमां, तुंहिंजा धक बि भला।
तुंहिंजा बुजा बि भला, पर शाल हुजीं हयात।

'जीजल (प्यारी) अम्मा ! तेरी मार भी अच्छी, तेरी डाँट भी अच्छी पर तू रह हयात।'

तू अमर आत्मा, खुद खुदा है। न कोई दूसरा जन्म लेना है, न स्वर्ग में जाना है। बोलो श्रीराम...

राम का मतलब है अमर आत्मा, जो रोम-रोम में बसता है। तुझमें राम, मुझमें भी राम, इसमें भी राम, सबमें राम, राम-ही-राम... बोलो श्रीराम... !

मौज आ गयी ! ॐ ॐ... अम्मा को अच्छा लगता है ?''

अम्मा : ''हाँ, कुछ-न-कुछ कहते रहो, अच्छा लगता है।''

''अच्छा लगता है ! माई ! राम बाहर नहीं हैं, भीतर ही हैं। अड़सठ तीर्थ अपने भीतर ही हैं। नारायण भी तू, जेठे (बड़े भाई) की माँ भी तू, साँईं भी तू, सच्चा सरताज भी तू और मेरी जीजल माँ भी तू... सबमें बसी है तू ! बोलो श्रीराम...''

कितना ज्ञानमय परिसंवाद है ! इसे पढ़-सुनकर तो 'श्रीमद् भागवत' का भगवान कपिल एवं उनकी मातुश्री श्री देवहूतिजी के बीच का परिसंवाद आँखों के सामने साकार हो जाता है। जो इस परिसंवाद को पढ़ेगा, सुनेगा, सुनायेगा उसको जीते-जी आत्मानंद, आत्मसुख और सारे बंधनों से मुक्ति पाने का नजरिया मिल जायेगा। ❐

गृहस्थ में शांति के उपाय

- पूज्य बापूजी

आपके घर में कलह होता है, रोग ज्यादा हैं तो आप सावधान होइये कि कहीं आपके घर में ऋणात्मक आयन क्षीण तो नहीं हो रहे हैं ? (ऋणात्मक आयन धनात्मक ऊर्जा की वृद्धि करते हैं।) जैसे - अगर आप घर की उत्तर-पूर्व दिशा (ईशान कोण) में जूते उतारते हैं तो घर में शक्ति और शांति की कमी होगी। घर का कचरा दरवाजे के बाहर ही फेंक देते हैं तो वही परमाणु आपके घर को फिर गंदा करेंगे और मति को छोटा रखेंगे। आपने देखा होगा कि झोपड़पट्टीवालों के आसपास नालियाँ बहती रहती हैं। वहीं रहते हैं, वहीं भोजन बनाते हैं, वहीं खाते हैं तो उनकी बुद्धि कमजोर रहती है। बेचारों की मानसिकता, शारीरिक स्वास्थ्य दबा-दबा रहता है और जीवनभर धोखा खाते रहते हैं, शोषित होते जाते हैं।

आपकी धनात्मक ऊर्जा और ऋणायन बढ़ेंगे तो आपका मनोबल, बुद्धिबल, स्वास्थ्यबल बढ़ेगा। इसके लिए एक उपाय है : गोमूत्र, गंगाजल, कुंकुम, हल्दी और इत्र - इन पाँच चीजों के मिश्रण से आप अपने घर की दीवालों पर स्वस्तिक बनाइये। स्वस्तिक एकदम बराबर नापकर बनायें, कोई भी रेखा आगे-पीछे न हो, छोटी-बड़ी न हो। घर के लोग आते-जाते उसे देखेंगे तो प्रसन्नता बढ़ेगी और धनात्मक ऊर्जा का विकास होगा। ऐसा ही स्वस्तिक किसी कपड़े पर अंकित करके रख लें। यदि उसी कपड़े पर आसन लगाकर

साधन-भजन करें तो आपकी धनात्मक ऊर्जा बढ़ेगी, स्वास्थ्य में और विचारों में बड़ी बरकत आयेगी । ऐसा दूसरा वस्त्र बना के पलंग के नीचे रख लें तो आपके आरोग्य के कण बढ़ेंगे ।

घर में बरकत नहीं है । एक मुसीबत, एक कष्ट आकर जाता है तो दूसरा आ के गला घोंटता है तो चिंता नहीं करो, डरो नहीं । घर के सभी लोग किसी भी दिन अथवा अमावस्या के दिन इकट्ठे हो जाओ । किसी कारण सभी लोग नहीं हों या महिलाएँ मासिक धर्म में हों तो उनको छोड़कर बाकी के लोग एकत्र हो जाओ । घी, चावल, काले तिल, जौ, गुड़, कपूर, गूगल, चंदन-चूरा - इन आठ चीजों का मिश्रण बना के गाय के गोबर के कंडे पर ५-५ आहुतियाँ दें । इससे आपके घर का वातावरण शुद्ध हो जायेगा, स्वास्थ्य ठीक होगा और आर्थिक स्थिति भी अच्छी होगी । हर अमावस्या को करें तो भी अच्छा रहेगा ।

हरा पीपल कटाना बड़ा भारी पाप है, बहुत हानि होती है । पीपल कटाने का दोष हो या किसी देवता का दोष हो, और भी कुछ हो गया हो तो इस प्रकार की आहुतियाँ देने से रक्षा होती है । इससे दुःस्वप्न, पितृदोष, रोग आदि में भी बचाव होगा और घर में ऋणायन बढ़ेंगे, धनात्मक ऊर्जा बढ़ेगी, सुख-सम्पदा और बरकत में वृद्धि होने लगेगी ।

शरीर में रोग है या कुछ गड़बड़ियाँ हैं तो शरीर पर गाय का गोबर और गोमूत्र रगड़कर स्नान करने से आपको स्वास्थ्य-लाभ होगा ।

घर में देवी-देवताओं को जो हार चढ़ाते हैं, जब तक वे फूल-पत्ते आदि ताजे हैं तब तक तो ऋणायनों की वृद्धि करते हैं और धनात्मक ऊर्जा बनाते हैं लेकिन जब वे सूख जाते हैं तो उलटा परिणाम लाते हैं, हानि करते हैं । इसलिए सूखे पत्ते, हार-फूल घर में न रखें । बासी होने पर तुरंत गुरुमूर्ति या देवमूर्ति से सूखे हार हटा देने चाहिए ।

फिटकरी को घर में रखने से ऋणायनों की तथा धन ऊर्जा की वृद्धि होती है । घर के क्लेश, वास्तुदोष, पितृदोष और बुरी नजर के प्रभाव से रक्षा होती है । आश्रम से बना हुआ गृहदोष बाधा-निवारक, जो निःशुल्क मिलता है, वह प्रत्येक कमरे में रखो तो हितकारी रहेगा । कार्यालय में रखते हो तो आपसे जो मिलने आयेंगे वे भी खुश होकर जायेंगे ।

यह सब तो ठीक है । सत्संग की बड़ी भारी महिमा है । सत्संग के आभामंडल में जाने पर आपके ऊपर जो ऐहिक वातावरण का दबाव है वह हट जाता है । पुराने हलकट संस्कार भी किनारे हो जाते हैं । भगवत्शक्तियाँ काम करती हैं, आपकी नस-नाड़ियों, मन-मति में एक शांति, ओज, तेज, और आत्मविश्वास की आभा जागृत हो जाती है । इसलिए सत्संग-कीर्तन में जरूर जाना चाहिए ।

देवाधीनं जगत्सर्वं मंत्राधीनश्च देवता ।

'समस्त जगत देव के अधीन है और देव मंत्र के अधीन हैं ।'

अगर सामूहिक मंत्रजप करें तो बड़ी-बड़ी आपदाओं को हटाया जा सकता है । गांधीजी ने इसका फायदा लिया । उन्होंने देखा कि अंग्रेजों के पास शासन करने की बड़ी कला-कुशलता और वासना तेज है । ये शोषक, हरामी अब जानेवाले नहीं हैं । अब क्या करूँ ? भगवन्नाम का, प्रार्थना का आश्रय लिया । भगवान के नाम में बड़ी अद्भुत शक्ति है, बहुत लाभ होता है । भगवद्भक्ति सारे दुःखों और कष्टों को हरनेवाली है । ❐

अमृतबिंदु

ईश्वरप्राप्ति का दृढ़ संकल्प करें और संसार की आसक्तिरूपी रस्सा काट दें तो निश्चित ही आपकी विजय होगी । सुदृढ़ अचल संकल्पशक्ति के आगे मुसीबतें इस प्रकार भागती हैं जैसे आँधी-तूफान से बादल बिखर जाते हैं । एकाग्रता से संकल्पशक्ति विकसित होती है । **- पूज्य बापूजी**

एकादशी माहात्म्य

पापनाशक व अक्षय पुण्य प्रदान करनेवाला व्रत

(प्रबोधिनी/देवउठी एकादशी : २४ नवम्बर)

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : ''हे अर्जुन ! मैं तुम्हें मुक्ति देनेवाली कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की 'प्रबोधिनी एकादशी' के संबंध में नारद और ब्रह्माजी के बीच हुए वार्तालाप को सुनाता हूँ।

एक बार नारदजी ने ब्रह्माजी से पूछा : ''हे पिता ! प्रबोधिनी एकादशी के व्रत का क्या फल होता है, आप कृपा करके मुझे विस्तारपूर्वक बतायें।''

ब्रह्माजी बोले : ''हे पुत्र ! जिस वस्तु का त्रिलोक में मिलना दुष्कर है, वह भी कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की प्रबोधिनी एकादशी के व्रत से मिल जाती है। इसके प्रभाव से पूर्वजन्म के किये हुए अनेक बुरे कर्म क्षणभर में नष्ट हो जाते हैं। हे पुत्र ! जो मनुष्य श्रद्धापूर्वक इस दिन थोड़ा भी पुण्य करते हैं, उनका वह पुण्य पर्वत के समान अटल हो जाता है। उनके पितृ विष्णुलोक में जाते हैं। ब्रह्महत्या आदि महान पाप भी प्रबोधिनी एकादशी की रात्रि को जागरण करने से नष्ट हो जाते हैं।

हे नारद ! मनुष्य को भगवान की प्रसन्नता के लिए कार्तिक मास की इस एकादशी का व्रत अवश्य करना चाहिए। जो मनुष्य इस व्रत का पालन करता है, वह धनवान, योगी, तपस्वी तथा इन्द्रियों को जीतनेवाला होता है, क्योंकि एकादशी भगवान विष्णु को अत्यंत प्रिय है।

इस दिन जो मनुष्य भगवान की प्राप्ति के लिए दान, तप, होम, यज्ञ (भगवन्नाम-जप भी परम यज्ञ है। **यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि।** 'सब प्रकार के यज्ञों में जपयज्ञ मेरा ही स्वरूप है।' **– गीता : १०.२५**) आदि करते हैं, उन्हें अक्षय पुण्य मिलता है।

इसलिए हे नारद ! तुमको भी विधिपूर्वक इस तिथि को भगवान विष्णु की पूजा करनी चाहिए। इस दिन मनुष्य को ब्राह्ममुहूर्त में उठकर व्रत का संकल्प लेना चाहिए। भगवान के समीप गीत, नृत्य, कथा-कीर्तन आदि करते हुए रात्रि व्यतीत करनी चाहिए।

प्रबोधिनी एकादशी के दिन पुष्प, अगर, धूप आदि से भगवान की आराधना करनी चाहिए एवं अर्घ्य देना चाहिए। इसका फल तीर्थ और दान आदि से करोड़ गुना अधिक होता है।

जो गुलाब के पुष्प से, बकुल और अशोक के फूलों से, सफेद और लाल कनेर के फूलों से, दूर्वादल से, शमीपत्र से, चम्पक पुष्प से भगवान विष्णु की पूजा करते हैं, वे आवागमन के चक्र से छूट जाते हैं। इस प्रकार रात्रि में भगवान की पूजा करके प्रातःकाल स्नान के पश्चात् भगवान की प्रार्थना करते हुए गुरु की पूजा करनी चाहिए और सदाचारी व पवित्र ब्राह्मणों को दक्षिणा देकर अपने व्रत को खोलना चाहिए।

जो मनुष्य चातुर्मास्य व्रत में किसी वस्तु को त्याग देते हैं, उन्हें इस दिन से पुनः ग्रहण करनी चाहिए। प्रबोधिनी एकादशी के दिन विधिपूर्वक व्रत करनेवालों को अनंत सुख मिलता है और अंत में वे स्वर्ग को जाते हैं।''

कैसे हुई एकादशी की उत्पत्ति ?

(उत्पत्ति एकादशी : १० दिसम्बर)

उत्पत्ति एकादशी का व्रत मार्गशीर्ष मास के कृष्ण पक्ष (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार कार्तिक) में करना चाहिए। इसकी कथा इस प्रकार है -

युधिष्ठिर ने भगवान श्रीकृष्ण से पूछा : ''भगवन् ! पुण्यमयी एकादशी तिथि कैसे उत्पन्न हुई ? इस संसार में वह क्यों पवित्र मानी गयी तथा देवताओं को कैसे प्रिय हुई ?''

श्रीभगवान बोले : ''कुंतीनंदन ! सत्ययुग में मुर नामक बड़ा ही अद्‌भुत, रौद्र तथा भयंकर दानव रहता था। उसने इन्द्र को भी जीत लिया था। एक दिन सब देवता महादेवजी के पास गये। इन्द्र द्वारा प्रार्थना करने पर महादेवजी ने कहा :

''देवराज ! जहाँ सबको शरण देनेवाले जगत के स्वामी भगवान गरुड़ध्वज विराजमान हैं, वहाँ जाओ। वे तुम लोगों की रक्षा करेंगे।''

यह सुनकर इन्द्र सम्पूर्ण देवताओं के साथ क्षीरसागर में गये। इन्द्र ने हाथ जोड़कर भगवान नारायण की इस प्रकार स्तुति की : ''देवदेवेश्वर ! आपको नमस्कार है। देवता और दानव दोनों सदा ही आपकी वंदना करते हैं। मधुसूदन ! हमारी रक्षा कीजिये। अत्यंत उग्र स्वभाववाले मुर नामक दानव ने हमें स्वर्ग से बाहर निकाल दिया है। हम आपकी शरण में आये हैं।''

श्रीहरि बोले : ''देवराज ! वह दानव कैसा है ? उसका रूप और बल कैसा है तथा उस दुष्ट के रहने का स्थान कहाँ है ?''

इन्द्र बोले : ''देवेश्वर ! पूर्वकाल में उत्पन्न तालजंघ नामक महान असुर का पुत्र मुर दानव अत्यंत उत्कट, महापराक्रमी और देवताओं के लिए भयंकर है। चन्द्रावती नामक नगरी में वह निवास करता है।''

इन्द्र की यह बात सुनकर भगवान जनार्दन को बड़ा क्रोध आया। वे देवताओं को साथ लेकर चन्द्रावतीपुरी में गये। वह दानव भगवान विष्णु को देखकर बोला : ''खड़ा रह... खड़ा रह।'' उसकी यह ललकार सुनकर भगवान के नेत्र क्रोध से लाल हो गये। श्रीविष्णु ने अपने दिव्य बाणों से सामने आये हुए दुष्ट दानवों को मारना आरम्भ किया। दानव भय से विह्वल हो उठे। पांडुनंदन ! तत्पश्चात् श्रीविष्णु ने दैत्य सेना पर चक्र का प्रहार किया। उससे छिन्न-भिन्न होकर सैकड़ों योद्धा मौत के मुख में चले गये।

इसके बाद भगवान मधुसूदन बदरिकाश्रम को चले गये तथा वहाँ सिंहावती नाम की गुफा में शयन करने लगे। वह दानव भी पीछे-पीछे उसी गुफा में आ गया। भगवान को सोते देख उसने सोचा कि 'यह दानवों को भय देनेवाला देवता है। अतः निःसंदेह इसे मार डालूँगा।'

युधिष्ठिर ! दानव के ऐसा विचार करते ही भगवान विष्णु के शरीर से अस्त्र-शस्त्रों से सुसज्जित एक दिव्य कन्या प्रकट हुई। वह महान असुर उसके हुँकारमात्र से राख का ढेर हो गया। दानव के मारे जाने पर भगवान जाग उठे। उन्होंने कन्या से पूछा : ''मेरा यह शत्रु अत्यंत उग्र और भयंकर था। किसने इसका वध किया है ?''

कन्या बोली : ''स्वामिन् ! आपके ही प्रसाद से मैंने इस महादैत्य का वध किया है।''

''कल्याणी ! तुम्हारे इस कर्म से तीनों लोकों के मुनि और देवता आनंदित हुए हैं। अतः वर माँगो।''

वह कन्या साक्षात् एकादशी ही थी।

उसने कहा : ''प्रभो ! यदि आप प्रसन्न हैं तो मैं आपकी कृपा से सब तीर्थों में प्रधान, समस्त विघ्नों का नाश करनेवाली तथा सब प्रकार की सिद्धि देनेवाली देवी होऊँ। जनार्दन ! जो लोग आपमें भक्ति रखते हुए मेरे दिन को उपवास, नक्त भोजन अथवा एकभुक्त करके व्रत का पालन करें उन्हें आप धन, धर्म और मोक्ष प्रदान कीजिये।''

श्रीविष्णु बोले : ''कल्याणी ! तुम जो कुछ कहती हो, वह सब पूर्ण होगा।''

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : ''युधिष्ठिर ! ऐसा वर पाकर महाव्रता एकादशी बहुत प्रसन्न हुई।'' ❐

देवानां समिदसि। 'हे आत्मज्योते ! तू विद्वानों के मध्य में अत्यंत तेजस्वी है। तू दिव्यताओं का संदीपक है।' (यजुर्वेद)

भगवन्नाम महिमा
ॐ

भगवदीय अमृत प्रकटाये : भगवन्नाम

गीता (८.६) में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : 'हे कुंतीपुत्र अर्जुन ! यह मनुष्य अंतकाल में जिस-जिस भी भाव का स्मरण करता हुआ शरीर का त्याग करता है, उस-उसको ही प्राप्त होता है, क्योंकि वह सदा उसी भाव से भावित रहा है।'

जहाँ-जहाँ, जिस-जिस व्यक्ति-वस्तु में रुचि होती है, आसक्ति होती है, उसका स्वाभाविक चिंतन होने लगता है और मृत्यु के समय वही चिंतन हमारे अगले जन्मों का निर्धारण करता है। तो क्या अंतकाल को सुखद, सफल बनाने के लिए कोई उपाय नहीं ? भगवान कहते हैं :

तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मामेवैष्यस्यसंशयम् ॥

'इसलिए हे अर्जुन ! तू सब समय में निरंतर मेरा स्मरण कर और युद्ध भी कर। इस प्रकार मुझमें अर्पण किये हुए मन-बुद्धि से युक्त होकर तू निःसंदेह मुझको ही प्राप्त होगा।' **(गीता : ८.७)**

तो अब भगवान का स्मरण कैसे हो ? प्राणिमात्र के परम सुहृद भगवान के स्मरण का एक अच्छा, सुगम साधन है भगवन्नाम-जप। जप से बारम्बार भगवान की स्मृति होती है। जैसे बिगुल बजाने से सैनिक सजग हो जाता है, उसी प्रकार जप से मनरूपी सैनिक भी सावधान हो जाता है।

नश्वर मानव-देह में आकर जिसने जितना भजन किया, उतना उसने संग्रह किया, उतनी शाश्वत, साथ निभानेवाली पूँजी उसने सँजो ली। इस पूँजी का वर्णन करते हुए संत कबीरजी कहते हैं :

चोर न लेवे घटहु न जावे, कष्ट में आवे काम।
कहत कबीर इ धन के आगे, पारस को क्या काम ॥

यह भजनरूपी पूँजी ऐसी विलक्षण है कि चोर इसे चुरा नहीं सकते, इसका बँटवारा नहीं होता और कभी घटती भी नहीं। हर प्रकार के कष्ट में, विघ्न-बाधा में यह काम आती है। इस सच्चे धन के आगे पारस भी महत्त्वहीन है। पारस तो नश्वर सांसारिक ऐश्वर्य देकर कुछ समय के लिए दुःख हटाता है लेकिन भगवन्नाम तो सदा-सदा के लिए दुःखों की निवृत्ति कर परमानंद की प्राप्ति करा देता है। गुरु नानकदेवजी कहते हैं :

राम जपत जन पारि परे। जनम जनम के पाप हरे।

'राम-नाम जपनेवाले जीव संसार-सागर से पार हो जाते हैं। उनके जन्म-जन्म के पाप धुल जाते हैं।'

भगवन्नाम-जप कराते-कराते आत्मानंद का रसपान करानेवाले पूज्य बापूजी कहते हैं : ''बार-बार भगवन्नाम-जप करने से एक प्रकार का भगवदीय रस, भगवदीय आनंद और भगवदीय अमृत प्रकट होने लगता है। जप से उत्पन्न भगवदीय आभा आपके पाँचों शरीरों को तो शुद्ध रखती ही है, साथ ही तुम्हें अपने परमात्मस्वरूप में जगाती है।''

अनमोल मनुष्य-तन को पाकर जो अच्युत, अनंत परमात्मा का स्मरण नहीं करता उसके लिए संत तुलसीदासजी कहते हैं :

राम नाम जपि जीहँ जन भए सुकृत सुखसालि।
तुलसी इहाँ जो आलसी गयो आजु की कालि ॥

'जीभ से राम-नाम का, भगवन्नाम का जप करके लोग पुण्यात्मा और परम सुखी हो गये परंतु इस नामजप में जो आलस्य करते हैं, उन्हें तो आज या कल नष्ट ही हुआ समझो।'

अतः पापों के नाश तथा परमानंद की प्राप्ति हेतु हर समय भगवान का स्मरण आवश्यक है । पूज्य बापूजी कहते हैं : ''दिन में २४ घंटे हैं आपके पास, उनमें से ६ घंटे सोने में लगा दो, ८ घंटे कमाने में लगा दो तो १४ घंटे हो गये । फिर भी १० घंटे बचते हैं आपके पास । उनमें से अगर ५ घंटे भी आप इधर-उधर, गपशप में लगा देते हैं तो भी ५ घंटे भजन कर सकते हैं... ५ घंटे नहीं तो ४, ४ नहीं तो ३, ३ नहीं तो २, २ नहीं तो कम-से-कम १.५ घंटा तो रोज अभ्यास करो । १.५ घंटा ही सही, उस परमात्मा के लिए लगाओ तो वे दिन दूर नहीं कि जिसकी सत्ता से तुम्हारा शरीर पैदा हुआ है, जिसकी सत्ता से तुम्हारे दिल की धड़कनें चल रही हैं, वह परमात्मा तुम्हारे दिल में प्रकट हो जाय ।'' ❑

ज्ञानवर्धक पहेलियाँ

(१) मुख में आये मिश्री बन जाय,
कानों में बन जाता संगीत ।
आये जब वह हृदय-गुफा में,
तब प्रकटाये परम प्यारा मीत ॥

(२) आने से उसके आये झंझट,
जाने से मिट जाये खटपट ।
वह है बैठा सबके भीतर,
ईश्वर में मिले तो जाओगे तर ॥

(३) पकड़ने से हाथ न आये,
दूर करें पर दूर न जाये ।
इक पल भी साथ न छोड़े,
बिन सद्गुरु के समझ न पायें ॥

(४) दुनिया व मेरी एक ही जाति,
वफाई तो हमें कभी न आती ।
जितने मेरे लाड़ लड़ाओ,
उतने विदाई में कंधे दुखाओ ॥

(५) सागर से गहरा है वह,
ज्वालामुखी से भी गरम ।
आकाश को सूक्ष्म कर देता, पहाड़ को भी नरम ॥

गुरुदेव तेरी रहमत

गुरुदेव तेरी रहमत, उस रब से कम नहीं है ।
बरसी तेरी खुदाई, फिर कोई गम नहीं है ।

खोजूँ कहाँ मैं किसको, कहाँ कोई तेरे सम है ।
तू ही आसरा है मेरा, तू ही सत्यं शिवं है ॥

अपनों ने साथ छोड़ा, जग ने किया किनारा ।
पकड़ा है हाथ तुमने, मुझको दिया सहारा ।

बालक हूँ मैं तो तेरा, पितु मात तू हमारा ।
तेरा साया जब दयालु ! कहाँ कोई रंजोगम है ॥

जन्मों का भूला राही, मंजिल न कोई पायी ।
खुद से रहा बेगाना, नहीं 'स्व' की याद आयी ।

पिला रामरस की प्याली, राह ज्ञान की दिखायी ।
सुखरूप 'साक्षी' चेतन, घट-घट वही सनम है ॥

अविद्या का घोर अँधेरा, गुरुज्ञान से सवेरा ।
जग है सराय सारा, दिन रैन का बसेरा ।

कोई मीत ना हमारा, कर्मों का बस है फेरा ।
रोम-रोम रम रहा जो, वही साँवरा हमदम है ॥

संसार स्वप्न से यूँ, सद्गुरु ने है जगाया ।
माया का पर्दा चीरा, अज्ञान तम मिटाया ।

परब्रह्म तत्त्व न्यारा, घट-घट में है समाया ।
अणु-अणु में वही व्यापक, वही ॐ शिवोऽहम् है ॥

– साक्षी चंदनानी ❑

अंक २३८ की पहेलियों के उत्तर

'ढूँढ़ो तो जानें' वर्ग-पहेली

(१) राजा बलि (२) वेदव्यासजी (३) हनुमानजी (४) विभीषण (५) परशुरामजी (६) मार्कण्डेयजी (७) अश्वत्थामा (८) कृपाचार्यजी ।

ज्ञानवर्धक पहेलियाँ

(१) आत्मसाक्षात्कार (२) पूज्य बापूजी की मातुश्री ब्रह्मलीन श्री माँ महँगीबा

मुक्ति नहीं गुरुभक्ति चाहिए

उद्धवजी भगवान श्रीकृष्ण से मोक्ष से भी श्रेष्ठ अपनी भक्ति (गुरुभक्ति) प्रदान करने की प्रार्थना करते हुए कहते हैं :

''नमोऽस्तु ते महायोगिन् प्रपन्नमनुशाधि माम् ।
यथा त्वच्चरणाम्भोजे रतिः स्यादनपायिनी ॥

'महायोगेश्वर ! मेरा आपको नमस्कार है । अब आप कृपा करके मुझ शरणागत को ऐसी आज्ञा दीजिये, जिससे आपके चरणकमलों में मेरी अनन्य भक्ति बनी रहे ।' **(श्रीमद् भागवत : ११.२९.४०)**

जैसे माँ बालक का हठ आत्मीयता से सुनती है, ऐसे ही हे श्रीकृष्ण ! आप मेरी प्रार्थना सुनो ।

मेरे मन में बड़ा भारी भ्रम था कि जीवन्मुक्ति बड़ी मधुर होगी लेकिन उसमें आपकी भक्ति मुझे दिखाई नहीं देती इसीलिए वह शुष्क मुक्ति मुझे नहीं चाहिए । सद्गुरु के कृपावचनों से शिष्य को तत्काल मुक्ति मिल जाती है । जिसमें सद्गुरु की भक्ति नहीं है, उस मुक्ति को आग लगे ! मुझे वह नहीं चाहिए । मुझे तो आप सायुज्य मुक्ति के ऊपर का गुरुभजन दो । क्योंकि जिनकी वृत्ति अहंकारशून्य हो गयी वे सहज में ही आत्मस्वरूप हो गये, तो भी वे आपकी निष्काम भक्ति करते हैं, ऐसा आपके स्वरूप का धर्म ही है । इसीलिए आपकी गुरुभक्ति छोड़कर मुक्ति माँगना, यह केवल भ्रांति ही है । आपकी वह मुक्ति मुझे मत दीजिये, मुझे तो आप अपनी गुरुभक्ति ही दीजिये ।

ऐसा आपका भजन अगाध है, उसकी महिमा अगम्य है और आपका देवत्व भी भक्ति के अधीन है तो फिर मैं मोक्ष क्यों माँगूँ, मोक्ष में अधिक रखा ही क्या है ?

भक्ति के पेट से ही मुक्ति का जन्म हुआ, भक्ति से ही वह बढ़ी, वही मुक्ति जब भक्ति के घात का कारण बन जायेगी तो ऐसी मातृघातक मुक्ति को मैं छूनेवाला तक नहीं । जिसके योग से मुक्ति पर आया हुआ दोष दूर होकर वह अत्यंत पवित्र हो जायेगी, ऐसी एक गुप्त बात मैं आपको बताता हूँ । श्रीकृष्ण ! उसे कृपया ध्यान देकर सुनिये । मुक्ति होने के बाद भी मुझे आप अपना गुरुभजन ही दें, उससे मुक्ति भी पावन हो जायेगी । इसलिए मुझे तो आप अपनी निर्विघ्न भक्ति का ही उपदेश दीजिये ।''

तब भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : ''हे उद्धव ! करोड़ों जन्मों तक यत्न करने पर भी जो मुक्ति मिलना अति कठिन है, उस मुक्ति को तू विघ्नरूप मानता है !''

उद्धव : ''परंतु जिसके कारण आपका भजन छूटता है मैं तो उसे ही परम विघ्न समझता हूँ । हे गोविंद ! तुम्हारी भक्ति के बिना की मुक्ति मुझे रसहीन लगती है । ऐसी सद्गुरु-भक्ति को नष्ट करनेवाली जीवन्मुक्ति मुझे बिल्कुल नहीं चाहिए । हे श्रीकृष्ण ! जब बद्धता ही नहीं है तो फिर मुक्ति कहाँ से आयी ? मुझे तो बस गुरुभक्ति ही दो ।''

यह कहकर उद्धव ने भगवान के चरण पकड़ लिये । तब श्रीकृष्ण का प्रेम भी छलक उठा और मोक्ष से भी श्रेष्ठ गुरुभक्ति, जो उद्धव ने अनेक युक्तियों से माँगी और उस समय उसने जो संवाद किया, उससे श्रीकृष्ण प्रेमसुख में झूमने लगे । उद्धव के शुद्ध पुण्य जाग उठे और श्रीकृष्ण ने उन्हें मोक्ष से भी श्रेष्ठ गुरुभजन अर्पित किया ।

गुरु और ब्रह्म एक ही हैं, यह भी पूरी तरह सद्गुरु ही समझाते हैं इसीलिए मोक्ष से भी श्रेष्ठ गुरुभजन है । **('एकनाथी भागवत' से)** ❐

सद्गुरु से क्या सीखें ?

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

पाँचवाँ प्रश्न गुरुजी से यह पूछें कि ''गुरु महाराज ! कैवल्य वस्तु क्या है ?''

गुरुजी कहेंगे : ''सब कुछ आ-आकर चला जाता है, फिर भी जो रहता है वह कैवल्य तत्त्व है। आज तक जो तुम्हारे पास रहा है वह कैवल्य है, अन्य कुछ नहीं रहा। सब सपने की नाईं बीत रहा है, उसको जाननेवाला 'मैं'- वह तुम कैवल्य हो। वह तुम्हारा शुद्ध 'मैं' कैवल्य, विभु, व्याप्त है। जिसको तुम छोड़ नहीं सकते वह कैवल्य तत्त्व है और जिसको तुम रख नहीं सकते वह मिथ्या माया का पसारा है।'' गुरुजी ज्ञान देंगे और उसमें आप टिक जाओ।

छठा प्रश्न गुरुजी से यह पूछो कि ''गुरु महाराज ! एकांत से शक्ति, सामर्थ्य एवं मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है। एकांत में हम कैसे रहें ? एकांत में रहने को जाते हैं लेकिन भाग आते हैं।''

गुरुजी कहेंगे कि ''भजन में आसक्ति होने पर, गुरु के वचनों में दृढ़ता होने पर, अपना दृढ़ संकल्प और दृढ़ सूझबूझ होने पर एकांत में आप रह सकोगे। मौन-मंदिर में बाहर से ताला लग जाता है तो शुरू-शुरू में लगता है कि कहाँ फँस गये ! आरम्भ में आप भले न रह सको लेकिन एक-एक दिन करके मौन-मंदिर में सात दिन कैसे बीत जाते हैं, पता ही नहीं चलता। वक्त मिले तो पन्द्रह दिन क्या, पन्द्रह महीने पड़े रहें इतना सुख प्रकट होता है एकांत में ! एकांत का जो आनंद है, एकांत में जो भजन का माधुर्य है, एकांत में जो आपकी सोयी हुई शक्तियाँ और ब्रह्मसुख, ब्रह्मानंद प्रकट होता है... मैंने चालीस दिन मौन, एकांत का फायदा उठाया और जो खजाने खुले, वे बाँटते-बाँटते ४८ साल हो गये, रत्तीभर खूटता नहीं - ऐसा मिला मेरे को। एकांतवास की बड़ी भारी महिमा है ! भजन में रस आने लगे, विकारों से उपरामता होने लगे, देखना, सुनना, खाना, सोना जब कम होने लगे तब एकांत फलेगा। नहीं तो एकांत में नींद बढ़ जायेगी, तमोगुण बढ़ जायेगा।''

सातवीं बात गुरुदेव से यह जाननी चाहिए कि ''गुरु महाराज ! अपरिग्रह कैसे हो ?''

गुरुजी समझायेंगे : ''जितना संग्रह करते हैं अपने लिए, उतना उन वस्तुओं को सँभालने का, बचाने का तनाव रहता है और मरते समय 'मकान का, पैसे का, इसका क्या होगा, उसका क्या होगा ?...' चिंता सताती है। पानी की एक बूँद शरीर से पसार हुई, बेटा बनी और फिर 'मेरे बेटे का क्या होगा ?...' चिंता हो जाती है, नींद नहीं आती। लाखों बेटे धरती पर घूम रहे हैं उनकी चिंता नहीं है लेकिन मेरे बेटे-बेटी का क्या होगा उसकी ही चिंता है। यह कितनी बदबख्ती है !

बेटे का ठीक-ठाक करो लेकिन ऐसी ममता मत करो कि भगवान को ही भूल जायें। लाखों बेटों को भूल जाओ और अपने बेटे में ही तुम्हारी आसक्ति हो जाय तो फिर उसीके घर में आकर पशु, प्राणी, जीव-जंतु बनकर भटकना पड़ेगा।''

तो अनासक्त कैसे हों, अपरिग्रही कैसे हों ?

गुरुजी बतायेंगे : ''बेटा ! संसार की सत्यता और वासनाओं को विवेक-वैराग्य से तथा महापुरुषों के संग से काटते जाओ। उनके सत्संग से उतना आकर्षण और परिग्रह नहीं रहेगा जितना पहले था, बिल्कुल पक्की बात है !'' (क्रमशः) ❑

श्रीरंगजी के प्रेरक उपदेश

(श्रीरंग अवधूत जयंती विशेष)

एक बार श्रीरंग अवधूतजी से एक भक्त ने प्रश्न किया : ''महाराज ! **हमें श्रेय के दर्शन क्यों नहीं होते** और अश्रेय के तो बार-बार होते हैं ?''

श्रीरंगजी बोले : ''वेदशास्त्र और सद्गुरु-संतों का सेवन किये बिना ही श्रेय के दर्शन ?''

''हम तो बहुत वर्षों से वेदशास्त्रों की बातें, कथाएँ आदि सुनते आ रहे हैं परंतु हमें कोई लाभ नहीं हो रहा है । अब तो हम थक गये हैं ।''

श्रीरंगजी : ''भाई ! भगवद्भाव अनुभवगम्य वस्तु है । उसका अनुसरण करते हुए पुरुषार्थ करो तो ही उसका भाव मिलता है । सारी पृथ्वी को खोद डालो, उसमें से गुलाब, मोगरे की सुगंध मिलेगी ही नहीं । फिर आप कहोगे कि पृथ्वी में अमाप पुरुषार्थ करके देख लिया परंतु उसमें तो गुलाब, मोगरे की सुगंध है ही नहीं । मूल बात को समझनेवाला यदि कोई व्यक्ति दो गमले लाये और उसमें मिट्टी भरकर मोगरा व गुलाब के पौधे लगाये । उसमें से सुगंधित पुष्प सामने देखोगे तो तुम्हें विश्वास होगा कि सभी प्रकार के तत्त्व पृथ्वी में ही हैं । उन्हें प्रकट करने के लिए पहले उनका रूपक बनाना पड़ता है । जैसे इन मोगरा-गुलाब की सुवास को पृथ्वी से प्रकट करने के लिए उनके पौधे अथवा बीज हों तो तत्त्व द्वारा प्रकट होते हैं, ऐसे ही वेदशास्त्रों और संतों का सेवन अर्थात् वेदशास्त्रों का स्वाध्याय करो और संतों का सान्निध्य-लाभ लो, सेवा करो व उनके उपदेश के अनुसार आचार-व्यवहार करो । इसके द्वारा अपने भीतर के अशुभ संस्कारों को निर्मूल करो । गुरुगम्य जीवन बनाओ । फिर श्रेय के दर्शन की बात करना ।''

एक बार श्रीरंगजी ने अपने शिष्य को आज्ञा की : ''सिद्धपुर में नदी के किनारे ऐसी जगह घास की कुटिया बनाओ जहाँ किसी भी दिशा से लोग गाड़ियाँ लेकर नहीं आ सकें । मुझे पता है कि जीवन का सारा समय तो लोक-संग्रह में दे दिया पर अंतिम पलों के तो हमें खुद ही मालिक होना चाहिए । **अंतिम लक्ष्य तो निर्गुण ही होना चाहिए ।**''

श्रीरंगजी के मुख से ऐसी बात सुनते ही सारे भक्तों की आँखों से आँसुओं की धाराएँ बहने लगीं । तब महाराजजी उन्हें शांत करते हुए बोले : ''मैं कहीं आता-जाता नहीं हूँ । पामरता त्यागो, वीरता का अनुभव करो । मानव-जीवन के क्षण बहुत महँगे हैं, फिर भी उनका मूल्य समझ में नहीं आता । कितनी सारी वनस्पतियों का तत्त्वसार शहद है । इससे वह हर प्रकार की मिठासों में प्रधान है और उत्पत्ति की दृष्टि से भी बहुत कीमती है । तो महामूल्यवान शरीर की कीमत कितनी ? यदि मानव-देह इतनी ज्यादा कीमती है तो उसे ऐसे-वैसे नष्ट क्यों कर दें ?''

भक्त ने पूछा : ''स्वामीजी ! ऐसे मूल्यवान **मानव-जीवन का शृंगार क्या है ?**''

''ब्रह्मचर्य, मौन-व्रत, सत्य और मीठी वाणी, मित भाषण, मिताहार, सत्य दर्शन, सत्य श्रवण, सत्य विचार और निष्काम कर्म - ये सारे मानव-जीवन के व्रत हैं किंतु **'भगवत्प्रेम'** ही मानव-जीवन का शृंगार है ।'' ❐

सेवा संजीवनी

भाग्य के बंद द्वार खुल गये

गुरुदेव के श्रीचरणों में शत-शत नमन !

मेरी शादी हुए १३ साल हो चुके थे पर संतान नहीं थी । एक दिन मैं पूज्य बापूजी के गोरेगाँव स्थित आश्रम में गया । वहाँ 'ऋषि प्रसाद कार्यालय' से सेवा का मार्गदर्शन पाया । उसके बाद मैंने प्रतिमाह 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका के कम-से-कम ७५ सदस्य बनाने का संकल्प लिया । नौ माह बाद मुझे एक पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई । स्वयं बापूजी ने मेरे बेटे का नाम जगदीश रखा । इसे मैं स्पष्ट रूप से गुरुसेवा के संकल्प का परिणाम ही कहूँगा ।

किसीने सच ही कहा है कि 'गुरुसेवा भाग्य के बंद दरवाजों को खोल देती है ।' बापूजी की कृपा से अब तक मैंने १३९० सदस्य बना लिये हैं और उत्तरायण-२०१३ तक २३९० सदस्य बनाने का मेरा संकल्प है । जब तक यह जीवन रहेगा तब तक मैं यह सेवा करता रहूँगा ।

'ऋषि प्रसाद' के द्वारा घर बैठे संतों का वह सत्संग-ज्ञान व जीवन जीने की युक्तियाँ मिलती हैं, जिन्हें हम संसार की किसी भी दौलत या परिश्रम से प्राप्त नहीं कर सकते । हर पाठक कुछ नहीं तो अपने सम्पर्क में आनेवाले पड़ोसी, रिश्तेदार, गाँववाले कम-से-कम २५ लोगों को इसका सदस्य बनाकर गुरुसेवा में सहभागी बने । आपके पास अगर समय का अभाव हो तो उन्हें उपहारस्वरूप निःशुल्क सदस्यता देकर भी आप अपनी सेवा गुरुचरणों में अर्पित कर सकते हैं । मिठाई, कपड़े या अन्य कोई नश्वर वस्तु उपहार में देने से लाख गुना अच्छा होगा कि बापूजी के सत्संग की मिठाई **'ऋषि प्रसाद'** उन्हें दें ताकि उनका जीवन भी भगवन्माधुर्य के रस से भर जाय ।

- जगदीप खन्ना, सांताक्रुज, मुंबई
दूरभाष : ०२२-२६४६११५७ ❐

उत्तम स्वास्थ्य हेतु उत्तम टेबलेट : होमियो पावर केयर

इसके लाभ :

- ✼ रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाकर शरीर को रखे तंदुरुस्त एवं बचाये रोगों से ।
- ✼ शरीर के सारे रोगों को जड़ से समाप्त करने में सक्षम ।
- ✼ शारीरिक विकास एवं कोषों के पुनर्निर्माण में सहायक ।
- ✼ रोगी या नीरोगी सभीको शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाने में हितकर ।

-: विशेष प्रयोग :-

- ✼ एड्स, कैन्सर, टी.बी. आदि जानलेवा रोगों से ग्रस्त रोगियों को चमत्कारिक आराम ।
- ✼ बीमार एवं निर्बल व्यक्ति के लिए अत्यंत हितकर ।
- ✼ गर्भवती एवं प्रसूता महिलाओं के लिए उत्तम स्वास्थ्य टॉनिक ।
- ✼ बुद्धिजीवी, शारीरिक काम करनेवाले एवं वृद्ध लोगों के लिए उपयुक्त ।

अब विशेष छूट... ६५ रु. में ६० गोलियाँ...

सेवन-विधि : १-१ गोली दिन में तीन बार चूसकर ही लें ।
संत श्री आशारामजी आश्रमों व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध । सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७१३

मनुष्य को वस्तु गुलाम नहीं बनाती, उसकी इच्छा गुलाम बनाती है।

बलसंवर्धक शीत ऋतु

(२२ अक्टूबर २०१२ से १७ फरवरी २०१३ तक)

महर्षि कश्यप ने कहा है :

न च आहारसमं किंचित् भैषज्यं उपलभ्यते ।

देश, काल, प्रकृति, मात्रा व जठराग्नि के अनुसार लिये गये आहार के समान कोई औषधि नहीं है। केवल सम्यक् आहार-विहार से व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य व दीर्घ आयु की प्राप्ति कर सकता है ।

प्रदीप्त जठराग्नि के कारण शीत ऋतु पौष्टिक व बलवर्धक आहार-सेवन के लिए अनुकूल होती है । इन दिनों में उपवास, अल्प व रूखा आहार सप्तधातु तथा बल का ह्रास करता है ।

आध्यात्मिक भोजन

आत्मतुष्टि के बिना शरीरपुष्टि निरर्थक है। अतः प्राकृत भोजन के साथ आध्यात्मिक भोजन भी आवश्यक है। सत्शास्त्र-पठन, सत्संग का श्रवण-मनन तथा तदनुसार आचरण यह इसका स्वरूप है। इस आहार से आत्मा की तुष्टि-पुष्टि होती है। आत्मबल के उत्कर्ष से ही सच्चे स्वास्थ्य व सच्चे जीवन की प्राप्ति होती है।

शीतकाल में सेवन योग्य पुष्टिदायी व्यंजन

(१) गाजर का हलवा : गाजर में लौह तत्त्व व विटामिन 'ए' काफी मात्रा में पाये जाते हैं। यह वायुशामक, हृदय व मस्तिष्क की नस-नाड़ियों के लिए बलप्रद, रक्तवर्धक व नेत्रों के लिए लाभदायी है।

विधि : गाजर के भीतर का पीला भाग हटा के उसे कद्दूकस कर घी में सेंक लें। आधी मात्रा में मिश्री मिलाकर धीमी आँच पर पकायें। तैयार होने पर इलायची, मगजकरी के बीज व थोड़ी-सी खसखस डाल दें। (दूध का उपयोग न करें।)

(२) कद्दू के बीज की बर्फी : काजू में जैसे मौलिक व पुष्टिदायी तत्त्व पाये जाते हैं, वैसे ही कद्दू के बीजों में भी होते हैं। बीज की गिरी को घी में सेंक के समभाग चीनी मिला के बर्फी या छोटे-छोटे लड्डू बना लें। एक-दो लड्डू सुबह चबा-चबाकर खायें।

विशेष रूप से बालकों के लिए यह स्वादिष्ट, बल व बुद्धिवर्धक खुराक है।

(३) खजूर की पुष्टिदायी गोलियाँ : सिंघाड़े के आटे को घी में सेंक लें। आटे के समभाग खजूर को मिक्सी में पीसकर उसमें मिला लें। हलका-सा सेंककर बेर के आकार की गोलियाँ बना लें। २-४ गोलियाँ सुबह चूसकर खायें, थोड़ी देर बाद दूध पियें। इससे अतिशीघ्रता से रक्त की वृद्धि होती है। उत्साह, प्रसन्नता व वर्ण में निखार आता है। गर्भिणी माताएँ छठे महीने से यह प्रयोग शुरू करें। इससे गर्भ का पोषण व प्रसव के बाद दूध में वृद्धि होगी। माताएँ बालकों को हानिकारक चॉकलेट्स की जगह ये पुष्टिदायी गोलियाँ खिलायें।

(४) वीर्यवर्धक योग : ४-५ खजूर रात को पानी में भिगो के रखें। सुबह १ चम्मच मक्खन, १ इलायची व थोड़ा-सा जायफल पानी में घिसकर उसमें मिला के खाली पेट लें। यह वीर्यवर्धक प्रयोग है।

(५) मेथी की सुखड़ी : मेथीदाना हड्डियों व जोड़ों को मजबूत बनाता है। मेथी का आटा, पुराना गुड़ व घी समान भाग लें। आटा घी में सेंक के पुराना गुड़ व थोड़ी सोंठ मिलाकर सुखड़ी (बर्फी) बना लें। यह उत्तम वायुशामक योग हाथ-पैर, कमर व जोड़ों के दर्द, सायटिका तथा दुग्धपान करानेवाली माताओं व प्रौढ़ व्यक्तियों के लिए विशेष लाभदायी है।

(६) चन्द्रशूर की खीर : चन्द्रशूर (हालों) में प्रचंड मात्रा में लौह, फॉस्फोरस व कैल्शियम पाया जाता है। १२ वर्ष से ऊपर के बालकों को इसकी खीर बनाकर सुबह खाली पेट ४० दिन तक खिलाने से कद बढ़ता है। माताओं को दूध बढ़ाने के लिए यह खीर खिलाने का परम्परागत रिवाज है। इससे कमर का दर्द, सायटिका व पुराने गठिया में भी फायदा होता है।

सूचना : पौष्टिक पदार्थों का सेवन सुबह खाली पेट अपनी पाचनशक्ति के अनुसार करने से पोषक तत्त्वों का अवशोषण ठीक से होता है। उनका सम्यक् पाचन होने पर ही भोजन करना चाहिए।

नारी कल्याण पाक

यह पाक युवतियाँ, गर्भिणी, नवप्रसूता माताएँ तथा महिलाएँ - सभीके लिए लाभदायी है।

लाभ : यह बल व रक्तवर्धक, प्रजनन-अंगों को सशक्त बनानेवाला, गर्भपोषक, गर्भस्थापक (गर्भ को स्थिर-पुष्ट करनेवाला), श्रमहारक (श्रम से होनेवाली थकावट को मिटानेवाला) व उत्तम पित्तशामक है। एक-दो माह तक इसका सेवन करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया), अत्यधिक मासिक रक्तस्राव व उसके कारण होनेवाले कमरदर्द, रक्त की कमी, कमजोरी, निस्तेजता आदि दूर होकर शक्ति व स्फूर्ति आती है। जिन माताओं को बार-बार गर्भपात होता हो उनके लिए यह विशेष हितकर है। सगर्भावस्था में छठे महीने से पाक का सेवन शुरू करने से बालक हृष्ट-पुष्ट होता है, दूध भी खुलकर आता है।

धातु की दुर्बलता में पुरुष भी इसका उपयोग कर सकते हैं।

सामग्री : सिंघाड़े का आटा, गेहूँ का आटा व देशी घी प्रत्येक २५० ग्राम, खजूर १०० ग्राम, बबूल का पिसा हुआ गोंद १०० ग्राम, पिसी मिश्री ५०० ग्राम।

विधि : घी को गर्म कर गोंद को घी में भून लें। फिर उसमें सिंघाड़े व गेहूँ का आटा मिलाकर धीमी आँच पर सेंकें। जब मंद सुगंध आने लगे तब पिसा हुआ खजूर व मिश्री मिला दें। पाक बनने पर थाली में फैलाकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर रखें।

सेवन-विधि : २ टुकड़े (लगभग २० ग्राम) सुबह-शाम खायें। ऊपर से दूध पी सकते हैं।

सावधानी : खट्टे, मिर्च-मसालेदार व तले हुए तथा ब्रेड-बिस्कुट आदि बासी पदार्थ न खायें।

संधिशूलहर पाक

लाभ : उत्तम वायुनाशक व हड्डियों को मजबूत करनेवाली मेथी, दोषों का पाचन करनेवाली सोंठ व जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाले द्रव्यों से बना यह पाक जोड़ों के दर्द, गृध्रसी (सायटिका), गठिया, गर्दन का दर्द (सर्वायकल स्पोंडिलोसिस), कमरदर्द तथा वायु के कारण होनेवाली हाथ-पैरों की ऐंठन, सुन्नता, जकड़न आदि में अतीव गुणकारी है। सर्दियों में ४०-६० दिन तक इसका सेवन कर सकते हैं। बल व पुष्टि के लिए निरोगी व्यक्ति भी इसका लाभ ले सकते हैं। प्रसूता माताओं के लिए भी यह खूब लाभदायी है। इससे गर्भाशय की शुद्धि व दूध में वृद्धि होती है।

सामग्री : मेथी का आटा व सोंठ का चूर्ण प्रत्येक ८० ग्राम, देशी घी १५० ग्राम, मिश्री ६५० ग्राम। प्रक्षेप द्रव्य - पीपर, सोंठ, पीपरामूल, चित्रक, जीरा, धनिया, अजवायन, कलौंजी, सौंफ, जायफल, दालचीनी, तेजपत्र एवं नागरमोथ प्रत्येक का चूर्ण १०-१० ग्राम व काली मिर्च का चूर्ण १५ ग्राम।

विधि : मिश्री की एक तार की चाशनी बना लें। सोंठ को घी में धीमी आँच पर सेंक लें। जब उसका रंग सुनहरा लाल हो जाय, तब मेथी का आटा व चाशनी मिलाकर अच्छे से हिलायें। नीचे उतारकर प्रक्षेप द्रव्य मिला दें।

सेवन-विधि : १५-२० ग्राम पाक सुबह गुनगुने पानी के साथ लें।

सूचना : जोड़ों के दर्द में दही, टमाटर आदि खट्टे पदार्थ, आलू, राजमा, उड़द, मटर व तले हुए, पचने में भारी पदार्थ न खायें। ❒

उच्छ्वञ्चस्व नि नम वर्धमानः । 'हे मनुष्य ! तू उन्नति कर, ऊँचा उठ और आगे बढ़ता हुआ विनयशील होकर नम्र बन ।' (ऋग्वेद)

संस्था समाचार

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

२२ सितम्बर को **मऊरानीपुर, जि. झाँसी (उ.प्र.)** के एक दिवसीय सत्संग के दौरान आश्रम में पूज्यश्री ने रात्रि-विश्राम कर जहाँ आश्रम को अपने आध्यात्मिक स्पंदनों से ओतप्रोत किया, वहीं अपने प्यारे भक्तों-श्रद्धालुओं को गुरुज्ञान की कुंजियाँ भी दीं ।

२३ व २४ सितम्बर (सुबह) को **झाँसी (उ.प्र.)** में पूज्य बापूजी ने मंगलमय भगवद्ज्ञान से अमंगल को समूल नष्ट करने का **संजीवनी सत्संग-प्रसाद दिया** : **''सर्वदा, सर्वकाल में उनके जीवन में अमंगल नहीं आता । अमंगल आता हुआ दिखता है लेकिन मंगल में बदल जाता है । किनके जीवन में ? जिनके हृदय में भगवान की आस्था है । भगवान की महिमा का कुछ ज्ञान है । भगवान की सत्ता, महत्ता और सामर्थ्य थोड़ा भी समझ में आ जाय तो कलियुग की ऐसी-तैसी, दुःखों की ऐसी-तैसी, रोग और बीमारियों की ऐसी-तैसी !''**

२४ सितम्बर (शाम) को डबरा, जि. ग्वालियर (म.प्र.) में पहली बार आयोजित सत्संग में श्रद्धालुओं की वर्षों की प्रार्थना व श्रद्धा और बापूजी की करुणा का अद्भुत नजारा देखने को मिला । बापूजी अपने प्यारे भक्तों को दर्शन-सत्संग देने झाँसी से रेलगाड़ी द्वारा यहाँ पहुँचे । यहाँ श्रद्धालुओं का जनसैलाब ऐसा उमड़ा कि बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन से लेकर पूरे नगर में श्रद्धालु ही नजर आ रहे थे। **२५ सितम्बर (सुबह)** को **ग्वालियर** आश्रम में हुए सत्संग में पूज्यश्री ने अहंकार दूर करने का सरल उपाय बताते हुए कहा : ''ऐ देह को 'मैं' माननेवाले ! पानी की बूँद से तो तू शुरू हुआ था और मुट्ठीभर राख तो छोड़ के जायेगा । अहंकार किस बात का करता है ? ईश्वर का ऐश्वर्य देखो, ईश्वर का ज्ञान देखो ! कैसे माँ के शरीर में दूध बना देता है ! कैसे जेर के साथ नाभि जुड़ जाती है ! ईश्वर की समझ देखो न, तो अपनी समझ का अहंकार नहीं आयेगा।''

२८ व २९ (सुबह) सितम्बर को **अहमदाबाद** में पूर्णिमा दर्शन-सत्संग घोषित था परंतु पूज्यश्री ने **२७ (शाम)** से ही सत्संग-अमृत की वर्षा करके सबको आनंदित-उल्लसित कर दिया । आत्मानुभवसम्पन्न पूज्य बापूजी परमात्मप्राप्ति का सुगम मार्ग बताते हुए बोले : ''बुद्धि में सत्य का निश्चय हो । सत्य एक परमात्मा है । चित्त में समता हो । मन में भगवान के प्रति प्रेम हो, अपनत्व हो, सद्भाव हो और आचरण में पवित्रता हो । बस, मौज हो गयी मौज !''

२९ (दोप.) से ३० सितम्बर तक **फरीदाबाद** पूनम दर्शन-सत्संग में बापूजी ने देश के कोने-कोने से पहुँचे पूनम व्रतधारी और श्रद्धालुओं को तात्त्विक सत्संग का रसपान कराया । श्राद्ध करने का महत्त्व बताते हुए पूज्यश्री बोले : ''श्राद्ध से पुत्र, आयु-आरोग्य, अतुल ऐश्वर्य, यश और अभिलाषित वस्तु प्राप्त होती है क्योंकि पितरों का तर्पण, श्राद्ध करने से उन्हें तृप्ति होती है तो उनके तृप्त हृदय से अंतर्यामी प्रभु आपको शुभ-संकल्प से सम्पन्न करते हैं ।''

२ अक्टूबर को **ऊँचागाँव, शमशाबाद (उ.प्र.)** में सम्पन्न सत्संग के अद्भुत आनंदमय संयोग का बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने लाभ लिया । इस गाँव में पहली बार इतना बड़ा जनसैलाब देखकर किसीने इसे 'लखी मेला' (लाखों लोगों का मेला) कहा तो किसीने 'महाकुम्भ' का नाम दिया । यहाँ सत्संगियों को गुरुमंत्र की महानता बताते हुए बापूजी बोले : ''मंत्रदीक्षा लेने के बाद तुम अकेले नहीं रहते हो । जैसे मोबाइल फोन में सिमकार्ड आता है तो तुम दुनिया से जुड़ जाते हो, ऐसे ही गुरुमंत्र आया तो तुम गुरु और विश्वेश्वर से जुड़ जाते हो ।''

३ अक्टूबर (शाम) को बापूजी **अलीगढ़**

(उ.प्र.) पहुँचे। अलीगढ़, जहाँ के ताले मशहूर हैं, वहाँ इन लोकलाड़ले संत ने जन्म-मरण का ताला खोलने की कुंजी देते हुए कहा : ''अनजाने में हम प्रभु का लाभ तो लेते हैं लेकिन संसार के पूरे दुःख मिटाने हों तो उस अच्युत, गोविंद, गोपाल, हरि का ज्ञानपूर्वक लाभ लें तो संसार का कोई दुःख टिकेगा नहीं, सुख मिटेगा नहीं।'' इसके बाद यहाँ के एकांत वातावरण में स्थित आश्रम में ४ व ५ अक्टूबर को पूज्यश्री का एकांतवास रहा।

६ अक्टूबर (सुबह) को **इगलास आश्रम, जि. अलीगढ़** में सत्संग के बाद बापूजी पहुँचे **हाथरस (उ.प्र.)** यहाँ **६ (शाम)** से **७ (सुबह)** के सत्संग में बापूजी ने अपने नित्य नवीन, निराले अंदाज में श्रद्धालुओं से रू-बरू होते हुए पूछा कि 'क्या हालचाल है ?' तो सभी श्रद्धालुओं के आनंद का पारावार न रहा। यहाँ के भक्तों को विनोद-विनोद में वेदांत के अंतिम छोर आत्मरस को पाने की सुंदर युक्ति बताते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : ''इधर है हाथ का रस और उधर है बनारस। दो ही रस हैं। इन दोनों रसों को देखनेवाला आत्मरस न हो तो दोनों रसों का पता ही नहीं चले। और आत्मरस जगाना हो तो हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ... यह आत्मा-परमात्मा का रस है, इस रस के बिना न हाथरस दिखेगा न बनारस दिखेगा।''

७ अक्टूबर (शाम) से ८ अक्टूबर (सुबह) तक **भौंडसी, जि. गुड़गाँव** में हुए सत्संग में ब्रह्मनिष्ठ पूज्य बापूजी ने रविवारी सप्तमी (७ अक्टूबर) के पावन दिन विश्वमानव के कल्याण के उद्देश्य से यह ब्रह्मसंकल्प आकाश में फैलाया : ''१४ फरवरी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' को अब अंतर्राष्ट्रीय ढंग से मनायेंगे। अब इसको एकदम व्यापक करेंगे। हिन्दू भी चाहते हैं, ईसाई भी चाहते हैं, यहूदी भी चाहते हैं, मुसलमान भी चाहते हैं कि हमारे बेटे-बेटी लोफर न हों। ऐसा कोई माँ-बाप नहीं चाहते कि हमारी संतानें लोफर हों, हमारे मुँह पर लात मारें, आवारा की नाईं भटकें। तो सभीकी भलाई का मैंने संकल्प किया है। 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' में पंच महाभूत, देवी-देवता, मेरे साधक और मुसलमान, हिन्दू, ईसाई, पारसी सभी जुड़ जायें, ऐसा संकल्प मैं आकाश में फैला रहा हूँ। देवता सुन लें, यक्ष सुन लें, गंधर्व सुन लें, पितर सुन लें कि भारत और विश्व में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' का कार्यक्रम मैं व्यापक करना चाहता हूँ और सभी लोग अपने माता-पिता, दादा-दादी और पूर्वजों का सत्कार करें, ऐसा मैं एक अभियान चलाना चाहता हूँ। उसमें आप सभीकी सम्मति मैं चाहता हूँ और इस दैवी कार्य में आप सहमत हो।''

८ (शाम) से १२ अक्टूबर तक **रजोकरी-दिल्ली आश्रम** तथा **१२ (शाम) से १४ अक्टूबर** तक **इन्दौर आश्रम** में पूज्यश्री का एकांतवास रहा। एकांत की विलक्षण घड़ियों में पूज्यश्री की ब्रह्मानंद की अलमस्त मस्ती को पाकर आत्मानंद, आत्मशांति के प्यासे भक्तों ने अलौकिक आनंद व शांति का अनुभव किया।

१४ (शाम) को **इन्दौर** में जाहिर सत्संग के बाद **१५ अक्टूबर (सुबह)** को पूज्यश्री पहुँचे **ओंकारेश्वर (म.प्र.) आश्रम**। माँ नर्मदा का पावन तट, सर्वपित्री अमावस्या व सोमवती अमावस्या का अद्भुत योग और ब्रह्मज्ञानी संत बापूजी का पावन सान्निध्य - निमाड़ के श्रद्धालुओं के लिए यह अवसर ईश्वरीय दिव्यता का अनुभव करा रहा था। नर्मदा नदी के तट पर प्रदेशभर से पहुँचे श्रद्धालुओं ने जहाँ बापूजी के सान्निध्य में श्राद्ध-तर्पण कर पितरों को तृप्त किया, वहीं बापूजी की सत्संगरूपी त्रिवेणी में गोता लगाकर अपने मन को आध्यात्मिक ज्ञान से भर दिया। निंदकों की दुर्गत आत्मा को भी तृप्ति मिले - इस भाव से तर्पण करके करुणासिंधु, सबका भला चाहने व करनेवाले पूज्य बापूजी ने अपने महा-आनंद की अभिव्यक्ति करते हुए कहा : ''मैंने अपने पिता का श्राद्ध किया, फिर जिसने हमारी खूब निंदा की

अवसर को खो दिया तो समझो सफलता खो दी।

थी, उसके बेटे के लिए और उसके लिए भी श्राद्ध कर दिया। ऐसी खुशी-खुशी... उसने वैर रखा लेकिन हमने उसकी सद्गति चाही, मंगल चाहा तो हमारा हृदय भगवान की मंगलता से आनंदित हो गया, बड़ा तृप्त हो गया।''

१५ अक्टूबर (शाम) का सत्र पूज्यश्री ने **सनावद, जि. खरगोन (म.प्र.)** की झोली में डाला। यहाँ बापूजी ने सत्संग से होनेवाली मनुष्य की ऊँचाई की ओर संकेत करते हुए कहा : ''जिनको सत्संग मिलता है वे सामान्य मनुष्यों से ज्यादा प्रसन्न रहते हैं। सामान्य आदमी थोड़ी सफलता मिले तो घमंड से भर जाय लेकिन सत्संगी को खूब सफलता मिले तो भी घमंड नहीं होता। सामान्य आदमी को मान मिले तो अभिमान से भर जाय, अपमान हो तो दुःखी हो जाय लेकिन सत्संगी को 'मान मिले तो सपना, अपमान मिले तो सपना लेकिन उनको जाननेवाला आत्मा प्रभु अपना है, जो होगा देखा जायेगा' - ऐसी समझ होती है।''

आसोज सुद दूज (आश्विन शुक्ल द्वितीया) अर्थात् शारदीय नवरात्रि का दूसरा दिन, आध्यात्मिक क्रांति के प्रणेता पूज्य बापूजी का ४८वाँ 'आत्मसाक्षात्कार दिवस' और बापूजी का प्रत्यक्ष सान्निध्य... **१७ अक्टूबर** का यह दिन **इन्दौर**वासियों के लिए ज्ञानमय, माधुर्यमय स्वर्णिम अमृतवेला बन गया। इस दिन आश्रम में श्रद्धालुओं का सुबह से ही ताँता लगा रहा। इस अवसर का साधकों ने जप, ध्यान, साधना कर लाभ उठाया, साथ ही अपने जीवन के लक्ष्य आत्मज्ञान की प्राप्ति हेतु सत्संग पाया : ''आधिभौतिक जगत की शक्ति सीमित है। आधिदैविक जगत की शक्तियाँ इससे बहुत भारी हैं। इन नवरात्रों में हम आधिदैविक उपासना ही करते हैं और क्या करते हैं! आधिदैविक शक्ति के साथ कुछ तालमेल करते हैं और इसकी गहराई में अध्यात्म-शक्ति है। हम लोग पहले जब साधक थे तो थोड़ी-बहुत आधिदैविक उपासना आदि की लेकिन **गुरुजी मिले तो तुरंत उठाकर अध्यात्म में पहुँचा दिया।** जैसे और लोग नवरात्रि मनाते हैं, गाते हैं, आज यह तिथि-वह तिथि है... हम लोगों को नहीं करना पड़ता, हमारी पहुँच गुरुजी ने अध्यात्म में करवा दी। **आधिभौतिक में बहुत परिश्रम है और थोड़ा मिलता है, आधिदैविक में थोड़ा परिश्रम है और ठीक-ठीक मिलता है, अध्यात्म में कोई परिश्रम नहीं, केवल उसमें विश्रांति... और मिलना कुछ बाकी नहीं रहता।''** ❐

✻ पूज्य बापूजी के आगामी सत्संग-कार्यक्रम ✻

दिनांक	स्थान	सत्संग-स्थल	सम्पर्क
२४ अक्टूबर	भोपाल (म.प्र.)	संत श्री आशारामजी आश्रम, गांधीनगर	(०७५५) ३२५६६२५, ९३२९९९०५६२
२६ से २९ अक्टूबर (सुबह तक)	मथुरा (उ.प्र.)	यमुनापर, लक्ष्मीनगर रोड, पुल के नीचे (शरद पूर्णिमा एवं ध्यानयोग सत्संग)	८५३३९७८०७९, ८९७९९८५२५४, ९३१९९८२४८५
२९ अक्टूबर (दोप.१२-३० से २)	रजोकरी-दिल्ली	संत श्री आशारामजी आश्रम	९८६८६३७०६६, ९९९९६७३५८५
२९ व ३० अक्टूबर (केवल शाम ४-३० बजे से)	अहमदाबाद	संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा (शरद पूर्णिमा एवं ध्यानयोग सत्संग)	(०७९) ३९८७७७८८, २७५०५०१०-११
१ नवम्बर	कठुआ (जम्मू)	रामधाम मंदिर के पास, कूटा मोड़	९७९७५१७५४९,९९११००८३२२
२ नवम्बर	साम्बा (जम्मू)	विमल मुनि कॉलेज, रामगढ़	८८०३२५६०११, ९४१९१८८०८३
३ व ४ नवम्बर	जम्मू	संत श्री आशारामजी आश्रम, भगवती नगर	९४१९१९२५२८, ९४१९१११८५५
२४ से २८ नवम्बर (सुबह ९ बजे तक)	बड़ौदा (गुजरात)	नवलखी मैदान, राजमहल रोड	९४२८७६१११९९, ९८२५८७९३३०
२८ (दोपहर) से २९ नवम्बर	दिल्ली	रामलीला मैदान	९८१०१६५८९४, ९९१०५५९६९६